ELMA

GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ YENİ BASKI

YENİ GÖRGÜ KURALLARI



AKIN ALICI

YENİ GÖRGÜ KURALLARI AKIN ALICI

Kişisel Gelişim Serisi

ELMA

YENİ GÖRGÜ KURALLARI

AKIN ALICI

Kişisel Gelişim Serisi 32

Kişisel Gelişim Serisi 32

Yeni Görgü Kuralları©
Editör / Sanem Su Anıl
Mizanpaj / E. Bahar Mete

Kapak Tasarımı / İnova Tasarım

Yayın Ekibi / Ahmet Şahin, Demet Uyar, Gül Balcı,
Gülderen Çopur, Seyra F. Erdaloğlu, Timuçin Karakuş
Basımevi / Korza Yayıncılık Basım Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.

Yayıncı Sertifika No / 12437 • Matbaa Sertifika No / 13548
İlk Basımlar (2005) Taksim&Taksim

Gözden Geçirilmiş Yeni Basım Ocak 2012

ISBN: 978-975-6093-96-2

Bursa / Alp Dağıtım Kitap Kırtasiye • Orhan Yalçınkılıç • Tel: (224) 223 01 19 •
orhanalp8@hotmail.com

Bursa / MGK Eğitim Hizmetleri • Zafer Erbaşlar • Tel: (224) 243 99 15 •
zafererbaslar@izgorenakademi.com

Çanakkale / Ayışığı Kitaplığı • Metin Küren • Tel: (286) 217 22 24 • ayisigikitapligi@gmail.com

Kayseri / OAG Eğitim Danışmanlık • Gökçen Acuner • Tel: (555) 819 06 35 •
gokcenacuner@izgorenakademi.com

Kocaeli / Yasemin Kaya • Tel: (507) 783 48 32 • yaseminkaya@izgorenakademi.com

Nazilli / Üniversitem Kitabevi • Burçin Turhan Şenol • Tel: (256) 315 51 55 •
universitemkitabevi@hotmail.com

Her türlü kitap talebinizi temsilciliklerimizden, www.elmayayinevi.com adresimizden,
telefon veya faks aracılığıyla yayınevimizden yapabilirsiniz. Kitaplarımızla ilgili
görüşlerinizi www.elmayayinevi.com adresindeki web sitemizde belirtebilirsiniz.

Yazar Hakkında

1974 yılında Almanya'da doğdu. İlköğrenimini Kayseri'de, liseyi İstanbul'da tamamladı. İşletme Fakültesini bitirdikten sonra İletişim, NLP ve Psikoloji konuları başta olmak üzere çeşitli kurumlardan pek çok dalda eğitimler aldı.

Kişisel Gelişim ve İş Yönetimi alanında üç yüze yakın kitaptan, tarihte başarıyı yakalamış beş yüz önemli kişinin yaşamını, bin civarında gelişim öyküsünü, yüz binden fazla özdeyiş ve atasözünü inceleyerek hazırladığı *Hayata Yön Veren Sözler* adlı kitabı (Epsilon Yayınevi) 2003 tarihinde yayımlandı. Haftalarca "en çok satanlar" listesinden inmeyen bu kitabın ardından 2004 yılında *Hayata Yön Veren Öyküler* (Epsilon Yayınevi) yayımlanarak ilk kitabıyla aynı listede yer aldı.

Kitaplarından bazıları: Görgü kurallarının farklı bir bakış açısıyla ele alındığı *Yeni Görgü Kuralları* (Taksim&Taksim, 2005 / gözden geçirilmiş 3. baskı, Elma Yayınevi, 2012), zekânın insan yaşamına etkisinin anlatıldığı *Tarihe Geçen Hazır Cevaplar* (Epsilon Yayınevi, 2006 / yenilenmiş 6. baskı, Elma Yayınevi, 2011), Hayata Yön Veren Sözler'in devamı niteliğindeki *Geleceğe Yön Veren Sözler* (Epsilon Yayınevi, 2007 / gözden geçirilmiş yeni baskı, Elma Yayınevi, 2011), hayalleri gerçeğe dönüştürmenin yollarının anlatıldığı *Hayata Karşı Güç Bende* (Epsilon Yayınevi, 2009).

Dünyanın neresinde olursa olsun, bir kişinin dahi olsa yaşamına olumlu katkı sağlamak düşüncesiyle çalışmalarını sürdüren Akın Alıcı, evli ve iki çocuk babasıdır.

Yaşamında her güzel söz ve davranışıyla
sonsuzlukta ebediyen titreşecek
hoş nağmeler bırakan herkese ithaf edilir.
Özellikle anneme…

GİRİŞ

Eski dönemlerde insanların çadıra girerken mızraklarını dışarıda bırakmaları önemli bir nezaket kuralıymış.

O dönemler için birbirlerine zarar vermeyeceklerini anlatan el sıkışmaları ise, günümüzde artık tam olarak bu manaya gelmemekle birlikte hâlâ kullanılmaktadır. Bugün, teknolojinin gelişmesiyle, görgü kuralları da değişikliğe uğramış; imaj, beden dili ve empati gibi kavramlarla yeniden şekillenmiştir. Artık, eskiden olduğu gibi sadece belli bir kesimin uyguladığı sosyetik davranışlar olarak düşünülmekten çıkmış, özellikle yeni hâliyle çağımız insanı için vazgeçilmez olmuştur.

- Nezaket, kendine güvenen insanların davranışlarını güzelleştirme çabasıdır. Nezaket ve görgü kurallarını bilmek iş alanında, resmi toplantılarda ve sosyal faaliyetlerde kendinizi rahat hissetmenizi sağlar. Böylece çevreye güven dolu kişiliğinizi kolaylıkla yansıtabilirsiniz.

- Nezaket, görgü, terbiye ve iyi davranışlar, kısa bir süre veya sadece belli yerler için geçerli değildir. Bu, her zaman üzerimizde taşıyacağımız şık bir kıyafet gibi olmalıdır.
- Nezaket gösterirseniz, nezaket bekleme hakkınız olur. Nazik, kibar ve iyi davranışlar bize gösterilmesini istediğimiz, beklediğimiz ve hoşumuza giden hareketlerdir. Eğer nezaket görmek istiyorsak bizim de nezaket göstermemiz gerekir.
- Nezaket, tanıdık tanımadık tüm insanlara gösterilir.
- Nezaket samimi, içten, doğal, karakterimizin bir uzantısı şeklinde olduğunda iyi bir etki bırakır. Doğal olmayan hareketler hemen göze çarpar ve olumsuz bir izlenim oluşmasına neden olur.
- Bilgi, görgü, nezaket, saygı, tecrübe, insanın içine işlediğinde onu yoğurur ve şekillendirir. Sözleri, davranışları ve duruşu, bu öğrendiklerinin bir yansıması olarak çevresini etkiler.

- Nezaket kuralları fazladan yapılan veya “olsa da olur olmasa da” türünden bir davranışlar topluluğu değildir.
- Görgü ve nezaket, toplumda daha rahat ve uzun süreli iletişim kurulmasını sağladığı gibi, kurulan iletişimin kalitesini artırır, seviyesini yükseltir.

İyi bir adamın yaşamının en iyi bölümü, göstermiş olduğu küçük, adı konmamış, unutulmuş sevgi ve nezaket davranışlarıdır.

William Wordsworth

TANIŞMA VE TANIŞTIRILMA

TANIŞMA VE TANIŞTIRILMA

Tanışma, sosyal ilişkilerin başlangıcını oluşturur.

Kim Kime Tanıştırılır?

- Tek kişi, bir çifte veya topluluğa,
- Yeni gelenler, orada bulunan gruba,
- Erkek kadına,
- Herkes cumhurbaşkanı, devlet başkanı, krala,
- Genç kız yaşlı erkeğe-kadına,
- Küçük büyüğe,
- Akraba ve yakın dostlar diğerlerine,
- Yaş farkı fazla değilse evlenmemiş kadın, evli kadına
- Ast üste tanıştırılır.

Ayrıca;

- Erkek, karısını daha genç bir kadına,
- Baba, oğlunu daha alt mevkide bulunan birine tanış-tırır.

Tanıştırma Sözleri ve Karşılıkları

- Tanıştıracağınız kişiler için söze başlarken onlardan izin alın.

“İzin verirseniz dostum Ahmet Bey’i size tanıştırmak istiyorum.”

“Cemil Bey, Mehmet Bey’i tanıyor musunuz?”

- Tanıştırdığınız kişi ailenizden biriyse soyadını söylemeye gerek yoktur.

“Kardeşim Hakan, Kuzenim Suna…”

- Karşılık olarak:

“Sizinle tanıştığımıza çok memnun oldum.”

“Nasılsınız?”

“Şeref duydum.”

Tanışma Esnasındaki Hareket Tarzları

- Erkekler oturuyorsa ayağa kalkar.

- Kadınlar ayağa kalkmazlar (cumhurbaşkanı, devlet başkanı, kral ile tanışma hariç).

- Eğer ceketinizin önü açıksa saygı ifadesi olarak iliklenir.

- Duyulan memnuniyet sadece sözcüklerle değil, yüzünüzdeki sıcak, samimi gülümsemeyle de desteklenir.

Gülümseme, iki kişi arasındaki en kısa mesafedir.

Victor Burgin

- Sizi tanıtan kişi tanıştırma esnasında isminizi hatırlayamadığı için duraklarsa kendinizi tanıtmakta gecikmeyin. Böylece tanıştıran kişiyi zor duruma düşmekten kurtarmış olursunuz.

- Tanıştırılan kişinin ismini hatırda tutmak ve ona ismiyle hitap etmek olumlu bir davranıştır.

- Kendinizi tanıştırmak durumunda kalabilirsiniz. Ancak bir kadın kendini bir erkeğe tanıştırmaz. Sadece toplumda önemli işlere imza atmış bilim insanı, iş adamı, devlet büyüğü, sanatçı gibi şahsiyetlerle tanışma imkânı doğmuşsa, kadınlar da kendilerini bu kişilere tanıştırabilirler.

- Daha önceden tanıdığınız veya tanıştırıldığınız biriyle sizi yeniden tanıştırmaya çalışabilirler. Böyle durumlarda tanıştıran kişinin sözünü bitirmesine izin verip tanışma işi gerçekleştikten sonra durumu açıklamak yerinde olur.

- Böyle bir duruma düşmek istemiyorsanız tanıştıklarından emin olmadığınız kişileri birbirine takdim etmeden önce “Tanışıyor musunuz?” diye sorabilirsiniz.

- İki kişi tanıştırıldığında konuşmaya önce kadın başlamalıdır. Ancak konuşmaya başlamak için kadının zorlandığı gözleniyorsa erkek kibar bir şekilde onu bu zor durumdan kurtarır.

- Erkekler arasında gerçekleştirilen bir tanışmada ise sosyal hayattaki konumu, yaşı, mevkisi yüksek olan konuşmaya başlar.

Diğer Hususlar

- Davette bir şekilde yüz yüze geldiğiniz bir kadınla birkaç kelime konuşabilirsiniz fakat hemen kendinizi tanıştırmaya kalkmayın.
- Yolda karşılaştığınız bir tanıdığınızı hemen yanınızda bulunan kişiye tanıştırmanıza gerek yoktur. Bu durumda konuşma kısa tutularak diğer kişi bekletilmemelidir.
- Ancak konuşma biraz uzayacaksa, yanınızda bulunan kişiyi karşılaştığınız arkadaşınıza tanıştırmalısınız.
- Her tanıştığınız/tanıştırıldığınız kişiyle hemen samimi, dost olmanız beklenmez.
- İstemediğiniz biriyle dahi tanıştırılmak zorunda kalırsanız bunu kendisine belli etmeyip gülümseyen sıcak bir ifadeyle, içten tokalaşmak gerekir.
- Her zaman karşılaşma imkânı bulamayacağınız, tanışmayı arzuladığınız kişilerle uygun bir şekilde tanışmayı/tanıştırılmayı gerçekleştirmeniz iyi olur. Ancak bu tür toplantılarda üst kademelere gelmiş kişilerle sizi tanıştırması için ev sahibine ısrar etmek de yanlış bir davranış olur. Zaten ev sahibi davetliler listesi oluştururken kimi kime tanıştıracağını önceden planlamıştır.
- Din, düşünce, ırk, siyasal görüş farklılıkları var olan kişileri birbirine tanıştırmaktan çekinmek hoş bir davranış değildir. Ancak anlaşamayacağını tahmin ettiğiniz kişileri birbiriyle tanıştırmak da faydasızdır.
- Bir kadınla tanıştırılmak istiyorsanız önce o kadının bu tanışmayı isteyip istemediği anlaşılmalıdır. Sizinle tanışmak istemediğini belli eden bir kadına ısrar etmek nazik bir davranış değildir.

El Sıkışmak

Selamlaşmak için birbirinin elini tutmak anlamına gelen el sıkışmaya tokalaşmak denir.

- Karşınızdaki kişinin elini içten, samimi ve sağlam bir şekilde -aşırı güç kullanmadan- sıkın.
- Gençler ilk olarak yaşlıların elini uzatmasını beklerler.
- Ast, üstün; mevkisi düşük olan, yüksek mevkisi olanın elini uzatmasını bekler.
- Aynı yaş ve mevkide olanlar birbirini beklemeden el uzatırlar. Ancak karşınızdaki kadınsa önce onun el uzatması beklenir. Aksi takdirde erkek sadece başıyla selamlar.
- Önce büyüklerin eli sıkılarak sırayla küçüklere geçilir.
- Büyüklerin eli sıkılırken hafifçe öne eğilerek saygı gösterilir.
- Tokalaşırken gülümseyen bir ifadeyle eli sıkılan kişinin yüzüne bakılmalıdır.
- El sıkışmaya hazırlanırken elinizi üstünüze silmek uygun olmaz. Eğer gerçekten silmeniz gerekiyorsa kâğıt mendil kullanabilirsiniz.
- El sıkışması için tek el yeterlidir. İki el pek tercih edilmez.

- Her zaman sağ el kullanılır. Ancak sağ elimiz doluysa ve onları sol elimize aktarmakta güçlük çekiyorsak af dilenerek sol el kullanılır.

- Uzatılan el mutlaka karşılanır.

- El sıkışırken omza dokunulmaz.

- Mutluluğunu kutlamak için (evlenme, doğum günü vb.) yapılan el sıkışları uzun ve coşkulu olurken, üzüntüleri paylaşmak için (ölüm, hastalık vb.) yaptığımız el sıkışları yine uzun fakat daha hafif olur.

- Tokalaşmayı, başlatan kişi bitirir.

El Öpmek

El öpmek, yaşlı veya saygı gösterilmesi gereken kimselerin sağ elinin üstünü önce dudağa sonra alna götürme hareketidir.

- Ailedeki ve aileye yakın büyüklerin ellerini saygı belirtisi olarak öpmek, geleneklerimiz arasında yer almaktadır.

- Karşınızdaki büyüğün eli orta ve yüzük parmağının dip bölgesinden hafifçe öpülür.
- Herhangi bir mahzur yoksa öpmek için sağ el kullanılır.
- İki elle tutmak, ağzı şapırdatmak, ağzınızda bir şey varken el öpmek hoş değildir.
- Tanışma esnasında kadının uzattığı eli öpmek, geçmişte kalmış bir nezaket kuralıdır.
- Eli öpülen kimsenin iyi dileklerini belirtmek için söylediği "El öpenlerin çok olsun" sözü yaygın olarak kullanılmaktadır.
- El öptükten sonra tokalaşmaya gerek yoktur.

HİTAP

HİTAP

Genel Hususlar

- Kadın ya da erkek, mevki ve sosyal durum olarak kendi seviyesinde biriyle konuşurken eşinden, adını kullanarak veya "kocam/karım" diye söz edebilir.
- Fakat kendilerinden daha alt seviyede biriyle konuşuyorlarsa eşler birbirinin isminin sonuna "Bey/Hanım" ibarelerini eklemelidirler.

(Eşim Ali Bey/Eşim Pınar Hanım)

- Anne-baba, çocuklarını mevkisi ne olursa olsun adıyla çağırır.

- İlişkilerin başlangıcında kişiler birbirine bay/bayan şeklinde hitap edebilirler. Ancak ilerleyen dostluklarda buna gerek duyulmaz.

- Ünlü veya mevki sahibi bir dostunuza topluluk içinde hitap ederken isminin sonuna Bey/Hanım sözleri eklenmelidir. Çok samimi olduğunuzu göstermek istercesine o kişiye sadece ismiyle hitap etmek uygun bir davranış olmaz.

- Makam ve meslek sahibi kişilerle konuşurken isminin yerine buna uygun hitaplar kullanılabilir. (Avukat Hanım, Kaymakam Bey)

- Yaş, sosyal konum ve mevkice küçük olanların, büyüklerine “Başarılar dilerim”, “Gözlerinden öperim” şeklinde hitaplarda bulunması uygun olmaz. Bunun yerine saygılarını iletebilirler.

- Tanışma öncesi çocuklara “küçük bey/küçük hanım”, gençlere ise “genç bey/genç hanım” diye hitap edilebilir.

- Karşımızdaki kişiye üçüncü birinden bahsederken o kişi yanımızdayken nasıl hitap ediyorsak öyle bahsederiz.

- İş dünyasında çalışanların birbirine hitapları, Bey/Hanım şeklinde olmalıdır. (Özgür Bey, Zeynep Hanım)

Sen/Siz Hitapları

Sen

- Aile fertlerine,
- Yakınlara,
- Aile dostlarına “sen” diye hitap edilebilir.

Siz

- Tanımadıklarımıza,
- Yabancılara,
- Samimiyetimizin olmadığı,
- Yaş ve mevki itibariyle yüksek kişilere “siz” diye hitap edilmelidir.

Not: Yaş ve mevkice yüksek kişiler diğerlerine, tanımasalar da “sen” diyebilir.

KONUŞMA

İyi Bir Konuşma İçin

Kötü Bir Konuşma İçin

Dinleme Sanatı

Olumsuz Konuşmalar

- Gevezelik
- Dedikodu
- Alay
- Gaf/Pot Kırmak

Olumlu Konuşmalar

- Rica
- Özür
- Teşekkür

Diğer Konuşmalar

- Eleştiri
- Tartışma

KONUŞMA

İyi Bir Konuşma İçin

- Konuşmadan önce düşünmek ve anlatılmak istenen konuya fazla uzatmadan gelmek en iyisidir.
- Kelimeler doğru telaffuz edilmelidir.
- Mizah, ölçülü bir şekilde kullanılmalıdır.
- O alanda söylenmiş vecize ve atasözlerinden yararlanılabilir.

- Ses tonunuz karşınızdaki kişinin duyabileceği şekilde olmalıdır. Yüksek sesle veya fısıltı hâlinde konuşmak iyi bir konuşma şekli değildir.

- Zaman zaman konuşmanızın hızında yapacağınız değişiklikler sizi monoton konuşmaktan kurtarır. Bazen yavaşlayın, sonra hızlanın; vurgulamak istediğiniz noktalarda yavaşlayın. Ayrıca bunu sesinizi yükseltip alçaltarak da yapabilirsiniz.

- Konuşmalarınızda farklı anlamlara gelen bir kelime olduğunda gerekirse ne demek istediğinizi açıklayın.

- Mesleki terim kullandığınızda karşınızdakinin bilip bilmediğini sezmeye çalışın.

- İçten bir konuşma karşı tarafta olumlu etkiler bırakır.

- Birine iltifat ederken bunun diğerlerinde nasıl bir etki oluşturacağını da düşünün. Mesela, bir grup içerisinde kadınlardan birinin saçının çok güzel olduğunu söyleyip onu övmek, diğer kadınlarda saçlarının o kadar iyi olmadığı duygusu uyandıracaktır. Dolayısıyla kişiye özel iltifatları toplum içerisindeyken değil, yalnız kaldığınızda ifade edin.

- Örnekler ve kısa hikâyeler konuşmanıza ilgiyi artırır ve söylediklerinizin uzun süre hatırlanmasını sağlar.
- Konuşurken sesinizde bir ahenk olmalıdır.
- Uzun cümleler arasında nefes almak unutulmamalıdır.

Söylemek ve belagat aynı anlama gelmez. Konuşmak bir şeydir, iyi konuşmak

bambaşka bir şey. Bir budala da bir şeyler söyleyebilir ama bilge bir adam

konuşur.

Ben Johnson

Çok parlak fikirleriniz olabilir ama eğer onların anlaşılmasını sağlayamazsanız fikirleriniz sizi hiçbir yere ulaştıramaz.
Lee Iacocca

Sevinçli anında kimseye vaatte bulunma, öfkeli anında

kimseye cevap verme!

Çin Atasözü

Sultan III. Mustafa

Sultan III. Mustafa her nedense iki kelimeyi hep birbirine karıştırırmış. "Telaş"a "talaş", "talaş"a da "telaş" dermiş. Padişahın bu yanlışını düzeltmek istemelerine rağmen kimse cesaret edip de söyleyemezmiş.

Derken nediminin aklına bir fikir gelmiş. "Ben birkaç gün ortadan kaybolacağım. Padişahım beni sorduğunda 'Evi yandı, onunla ilgileniyor' dersiniz" diyerek gitmiş.

Bir süre sonra, ortadan kaybolan nedimi gören padişah sormuş:

"Geçmiş olsun nedimim, nasıl oldu da yandı eviniz?"

Nedimi, "telaş" ile "talaş" arasındaki farkı anlatmak için kurguladığı ev yanma olayını şöyle anlatmış:

"Bizim hanım bir gün yemek yapmak için talaşları tutuşturmuş. Bir süre sonra alev yandaki büyük talaş yığınına sıçrayınca zavallıcığı almış bir telaş. O telaşlandıkça talaşlar yanmış, talaşlar yandıkça o telaşlanmış. Nihayetinde, alevler içinde kalan talaşlar ve bizim hanımdaki yüksek telaş sonucu maalesef evimiz yandı."

Nedim, "telaş" ile "talaş" arasındaki farkı güzel bir dille anlatmış olmanın verdiği keyfi yaşayacakken padişah ev yanma olayını şöyle özetleyivermiş:

"Olay anlaşıldı; hanımınız o kadar talaş etmeseydi, telaşlar da bu kadar tutuşmazdı!"

Doğru kelimeyle, hemen hemen doğru kelime
arasındaki fark; ateşle, ateş böceği arasındaki farktır.

Mark Twain

Kötü Bir Konuşma İçin

- Konuşmalarınız arasında sesli duraklamalar yaparak sıkıcı olun: “Eee…”, “Şeyy…”, “Hani…”
- Genelleme ve önyargı anlatan cümleler kurun:

“…liler çok saftır.”
“…lilerden adam çıkmaz.”

- Argo sözcükler, deyimler, küfürler kullanın. Konuşmalarınızı beddua ve yeminlerle süsleyin.
- Konuşmalarınızda din, dil, ırk ayrımı yapın.
- Konuşmalarınızda karşınızdaki kişinin zekâsını sorgulayan şu ifadeleri kullanın: “Anlıyor musun?”, “Anladın mı?”, “Biliyor musun?”
- Konuşurken gereğinden fazla el-kol hareketi yapın.
- Ardı ardına uzun cümleler kurun ve hiç soluksuz bunu devam ettirerek konuşma etkinizi iyice azaltın.
- Yakınma ve mazeretlerden oluşan cümleler kurun.
- Abartılı iltifatlar yapın.
- Sahte jest ve sözlerden yararlanın.
- Dinleyiciler anlattığınız konuyu beğenmemişse özellikle bunun üzerinde konuşmaya devam edin. Bu konuda ısrarcı olun.
- Çevreye sürekli öğütler vererek dinlenmemeyi garanti altına alın.

Bir düşünceyi bir sürü lafla belirtmeye kalkışırsak onu boğarız.

Frank A. Clark

En tesirli konuşma, en kısa olanıdır.

Dale Carnegie

Bir tek samimi söz, iki defa edilen yeminden daha geçerlidir.
Afrika Atasözü
Bazen sesini duyurabilmen için susman gerekir.

S. Lec

Sultan Abdülhamit

Sultan Abdülhamit bir gün Hacı İzzet Paşa'yı yanına çağırarak sorar:

"Konuşmalarınızda sık sık çevrenizdekilere 'teres' diyormuşsunuz, doğru mu?"

Paşa sıkılarak şöyle cevap verir:

"Hayır Padişahım, yok böyle bir şey…" ve devam eder:

"Fakat size bunu hangi 'teres' söyledi onu merak ettim."

Dinleme Sanatı

- Çincede "dinlemek" kelimesi "Sana kulaklarımı, gözlerimi, dikkatimi ve kalbimi veriyorum" şeklinde ifade edilir.
- Eğer söyleyecek hiçbir şeyiniz yoksa ve sırf konuşmaya katılmak için konuşuyorsanız susup dinlemek daha iyidir.
- Karşınızdakini dinlediğinizi göstermek için şu hareketlerden faydalanabilirsiniz:

• Konuşan kişiye doğru hafifçe eğilmek.

• Gülümseyen bir yüz ifadesiyle onun düşüncelerine de açık olduğunuzu belirtmek.

• Zaman zaman görüşlerini kabul ettiğiniz anlamında başınızı sallamak. (Ancak bunu gereğinden fazla yaparsanız, konuşmacı sizin çok çabuk bir şekilde, tüm fikirlerini kabul ettiğinizi düşünür. Ölçülü olmak en iyisidir.)

w Sözünüzün kesilmesini istemiyorsanız kimsenin sözünü kesmeyiniz. Eğer birinin sözünü keserek konuşmaya başlarsanız emin olun anlatacaklarınız yeterli etkiyi göstermeyecektir. Ancak yanlışlıkla birinin sözünü kesmişseniz özür dilemeyi de ihmal etmeyin.

w Karşınızdaki konuşurken başka yerlere bakmak, ilgisiz davrandığınız izlenimini verir. Yeterli oranda göz teması kurarak dinlemelisiniz.

Dinleme esnasında sadece cevap verirken karşınızdakine bakıyor ve o konuşurken başka tarafa bakıyorsanız “Sıkıldım”, “Düşüncelerime güvenme” izlenimi verirsiniz.

- Birisi konuşurken ona arkanızı dönmeyin.
- Karşınızdaki konuşurken ne söylediğini dinleyin ve önem verin, bu arada söyleyeceklerinizi kafanızda kurmaya çalışmayın.
- Toplantılarda sürekli ön plana çıkma gayreti göstermek söylediklerinizin dinlenme oranını azaltır. Ön plana çıkma çabası sizi itici kılar. Amacınızın tersi sonuç elde edersiniz.
- Bir toplulukta anlatılacak olayı/fıkrayı bildiğinizi fark ettiğinizde, anlatıcı daha sözünün başındayken “Ben biliyorum!” demek hoş bir davranış değildir.

Nazik bir adam, anlatılan fıkrayı her zaman
ilk defa duyan kişidir.
Mark Twain

Söylediklerinizi duyurmak için hiç kimseyi kolundan
tutmayın, çünkü insanlar sizi dinlemeye istekli değillerse,
onları tutacağınıza çenenizi tutmanız daha iyi olur.

Lord Chesterfield

Konuşmak ihtiyaç olabilir ama susmak bir sanattır.

Goethe

Çok dinlememiz ve az konuşmamız için iki kulağımız
ve bir dilimiz vardır.

Diogenes

Güzel konuşmak için bir tek yol vardır; dinlemeyi öğrenmek.

Christopher Morley

Dinlemek, insana kendini ölçmek, değerlendirmek
imkânlarını sağlar.

Foersten

Her kişiye kulağını ver, ancak pek azına sesini.

W. Shakespeare

Bir güzel söz söyleme sanatı varsa, bir de güzel anlama
ve dinleme sanatı vardır.

Epiktetos

Karşınızdakini çok iyi dinleyin. Çünkü…

Bir zamanlar uzaklarda bir ülkede çok yakışıklı bir prens yaşarmış. Prens daha küçükken ülkedeki kötü kalpli cadının lanetine uğramış ve üzerindeki bu lanet yüzünden her yıl sadece bir kelime konuşabiliyormuş.
Mesela iki kelime söyleyeceği zaman iki yıl boyunca susuyor, böylece ertesi yıl da iki kelime söyleme hakkı oluyormuş.
Bir gün bu yakışıklı ama talihsiz prens dere kenarında otururken bir de bakmış karşıda küçük bir kulübe ve kulübenin bahçesinde muhteşem bir kız. Saçı altından daha sarı, gözleri gökyüzünden daha mavi, dudakları kirazdan daha kırmızıymış.
Prens bu güzelliği görünce aklı başından gitmiş, o anda vurulmuş. İki yıl boyunca konuşmamaya karar vermiş; iki yıl sonunda kıza, "Çok güzelsiniz" diyebilmek için
ama iki yılın dolduğu gün prensin içindeki bu ateş daha da büyümüş ve kıza, "Size âşık oldum" demek için yanıp tutuşur olmuş. Böylece çok+güzelsiniz+size+âşık+oldum şeklindeki toplam beş kelimeyi söyleyebilmek için geçen iki yılın ardından üç yıl daha konuşmamayı göze almış.
Ve beş yılın sonunda prens, konuşmak için hazır olduğu sırada, birden bu muhteşem güzel ve zarif kızla evlenmeyi, onu sarayının prensesi yapmayı ne kadar istediğini fark etmiş. Böylece çok+güzelsiniz+size+âşık+oldum+benimle+ev-lenir misiniz şeklindeki toplam yedi kelimeyi söyleyebilmek için beş yılın ardından iki yıl daha sabretmeye karar vermiş...
Ve prens bu platonik aşkıyla yedi koskoca yılı tamamladığı gün, artık dünyanın en heyecanlı ve en mutlu erkeği olarak kızın yaşadığı kulübeye koşmuş. Kız yine kulübenin bahçesinde oturuyormuş ve kitap okuyormuş. Prens elindeki tek kırmızı gülü kıza uzatmış ve sormuş:

"Çok güzelsiniz, size âşık oldum, benimle evlenir misiniz?"
Kız başını kaldırıp prense bakmış... Kulaklarını örten altın sarısı saçını geriye atmış ve prense şöyle demiş: "Efendim?"

Olumsuz Konuşmalar
Gevezelik

- Sadece kendiniz konuşarak bencillik etmeyin. Bir süre sonra konuşmaya katılma fırsatı bulamayan karşı taraf, sıkılarak sizi dinlemeyecektir zaten.
- Dostlarınızın size verdiği sırlar asla başkalarıyla paylaşılmamalıdır. Bu, hem size karşı güvensizliğe sebep olur hem de insanca bir davranış olmaz.
- Durmadan kendini anlatmak, üstünlüklerini, başarılarını sayıp dökmek, para ve mal varlığından söz etmek, sadece kendi yaşadıklarını önemseyerek bunlardan bahsetmek bencillik göstergesidir. Zaten böyle bir konuşma karşınızdakini bunaltacaktır.
- Geveze bir konuşma tarzının yanı sıra sus pus oturup ağzı bıçak açmaması da iyi değildir.
- Çevrenize sürekli ders verici ve öğütlerde bulunucu konuşmalar yapmaktan vazgeçin. Sözlerinizin lisan-ı hâlinize (duruşumuzun dili) yansıması en çok kabul gören ve en etkili yöntemdir. Ancak, sizden yardım istenirse geri çevirmeyin ve öğüt vermekten geri durmayın.
- Konudan konuya geçerek sürekli konuşmak, geveze biri olarak anılmanızı sağlar.

Bernard Shaw

Bernard Shaw yolda rastladığı bir tanıdığına hatırını sordu: “Nasılsınız?”

Gevezeliğiyle tanınan adam başladı anlatmaya:

“Hiç iyi değilim Azizim; geçenlerde romatizmam azdı yine, kaplıcalara gitmek zorunda kaldık. Fakat benim iyileşmem için gittiğimiz kaplıcalarda karım hastalandı. Doktorlar zatürre teşhisi koydu. Sonra hastalığı iyice ilerledi, zatülcenbe çevirdi. Biz eşimin hastalığıyla uğraşırken çocuğu ihmal ettik, ayağını kırdı yavrucak. Tüm bunların üzüntüsüyle altı-yedi kilo verdim. Bu arada onlar iyileşirken zayıfladığımdan ben yataklara düştüm. Derken Azizim…”

Adamın daha fazla sözü uzatmasına dayanamayan ünlü yazar araya girerek:

"Dostum,"ben size sadece 'Nasılsınız?' diye sordum. Konuşma kurallarına göre bu sorunun cevabı sadece 'Teşekkür ederim, siz nasılsınız?' şeklindedir" dedi.

Can sıkmanın sırrı, her şeyi anlatmaktır.

Voltaire

Büyük düşünür Farabi, "Sözü uzatanlar karşısında
ne yapmamız gerekir?" sorusu üzerine şu yanıtı vermiş:

"Uzun konuşanı, kısa dinlemeli..."

Akıllı olan, her şeyi fark eder, aptal ise, fark ettiği
her şey üzerine konuşur.

Heine

İnsanların bazen birbirlerine söyleyecek sözü yoktur ama yine de konuşurlar.
Senancour

Gereğinden fazla konuşmak insanın başına dert açar.
Benjamin Franklin

Öyle horozlar vardır ki, öttükleri için güneş

doğduğunu sanırlar.

Ledric Dumont

Az düşünen çok konuşur.

İsviçre Atasözü

Dedikodu

- Dedikodu, yaşam kalitemizi düşüren, gereksiz vakit alıcı konuşmalardır. Ayrıca toplumda güvensizliğe ve kulaktan dolma bilgilerle yanlış anlaşılmalara yol açar.

- Dedikodudan ve söz taşımaktan kaçının.

Sokrates

Ünlü filozof Sokrates yolda bir tanıdığına rastladı. Adam ona, "Arkadaşınla ilgili ne duyduğumu biliyor musun?" dedi.

Sokrates, ne duyduğunu söylemeden önce sana küçük bir test yapmak istiyorum" dedi.

Bu sözler karşısında adamın şaşırdığını gören Sokrates devam etti:

"Hiç şaşırma dostum, düşüncelerimizi filtreden geçirmenin yararlarını şimdi göreceksin. Sana uygulayacağım testin adı 'Üçlü filtre testi.'

İlk filtre 'Gerçek Filtresi'. Şimdi söyle bakalım, bana anlatacağın şeyin tam anlamıyla gerçek olduğundan emin misin?"

"Hayır" dedi adam. "Aslında bunu bana başkası anlattı ve..."

"Tamam" dedi Sokrates. "Öyleyse, sen bunun gerçekten doğru olup olmadığını bilmiyorsun. Şimdi ikinci filtreye geçelim, 'İyilik Filtresi'. Arkadaşım hakkında bana söyleyeceklerin iyi şeyler mi?"

"Hayır, aksine…"

"Öyleyse" diye devam etti Sokrates, "onun hakkında bana kötü bir şey söylemek istiyorsun ve bunun doğru olduğundan da emin değilsin. Fakat yine de son filtreyi kullanalım: 'Yararlılık Filtresi'. Arkadaşım hakkında bana anlatacakların işime yarayacak şeyler mi?"

"Hayır, sanmıyorum."

"O hâlde" dedi Sokrates, "eğer, bana söyleyeceklerin doğru değil, iyi değil ve işe yarar değilse bunları neden bana anlata- sın ki?"

Kelimeler duvar da olabilir, köprü de. Onları, insanlar ayırmak için değil,

birleştirmek için kullanmak önemlidir.

Anthony Robbins

Kendi dişlerimin arasında olmasına rağmen kendi dilime hâkim olamıyorsam, başkalarının diline nasıl hâkim olayım.

Benjamin Franklin

Egoistlerin iyi bir yanı vardır: başkaları hakkında konuşmazlar.

Lucille

Başkalarının günahlarıyla aziz olamazsın.

Çehov

Fısıldanan sözler çok kere yüksek sesle söylenenlerden daha uzağa gider.

Çin Atasözü

Hiç kimse hakkında kötü konuşmayı, herkes hakkında bildiğim iyi şeyleri söyleyeceğim.

Benjamin Franklin

Alay

- Başkalarını küçümseyen, alaya dayanan konuşmalardan kaçınılmalıdır. Hakkında konuştuğunuz kişi orada bulunmasa bile.
- Diğerlerine karşı söz ve davranışlarınız nasıl olursa o şekilde karşılık alacağınızı unutmayın.
- Eğer yanımızda böyle bir konu açılmışsa konuşmanın seyrini farklı bir alana taşımak yerinde olur. Böylece hem bu can sıkıcı konuyu dinlemek zorunda kalmayız hem de bahsi geçen kişiyi zor durumdan kurtararak kalbinde olumlu bir imaj edinmiş oluruz.

- Başkasının güzel özelliklerinden söz edildiğinde küçümser bir hâl almak hoş değildir.
- Başkalarının değerlerine saygı göstermezseniz kendi değerlerinize saygı beklemeye hakkınız yoktur. Herkesin fikrinin, dini düşüncesinin ve yaşantısının farklı olabileceği gerçeğinin farkında olunmalıdır. Onlarla bu konularda dalga geçmek, onları hafife almak ve bunları değiştirmeleri yönünde zorlayıcı ve sert tartışmalara girmek kabul edilebilir bir davranış değildir.
- Başkalarının kusurlarını topluluk içinde dile getirmek, onları aşağılamak, kırmak, incitmek fazlasıyla kaba bir davranıştır.

Galileo Galilei

Galileo Galilei'nin kulakları normalden biraz büyükçe idi. Ünlü bilginle alay etmek isteyen adamın biri, "Üstat, kulaklarınız bir insan için fazla büyük değil mi?" diye sordu. Galileo şu yanıtı verdi: "Evet, benim kulaklarım bir insan için biraz fazla büyük ama seninkiler de bir eşek için fazla küçük sayılmaz mı?"

Çevrendekileri alçaltarak değil, kendini gerçekten yükselterek

büyüyebilirsin.

Wilhelm Reich

Kusursuz olsaydık, başkalarının kusurlarını bulup çıkarmaya bu kadar

meraklı olmazdık.

La Rochefoucauld

Bir insan hakkında, başkalarının onun için söylediklerinden çok, onun

başkaları için söylediklerinden fikir edinilebilir.

Leo Alkman

Dilin kemiği yoktur ama bir vuruşta adamın sırtını yere getirebilir.
Benjamin Franklin

Söz var gelir geçer, söz var deler geçer.
Türk Atasözü

Gaf/Pot Kırmak

- Bazen yersiz, zamansız söz ve davranışlarda bulunarak bilmeden başkalarını incitiriz.
- Türkçede yapılan gafın diğer tanımı “çam devirmek” deyimiyle anlatılır.
- Konuşma esnasında bir gaf yapıldığı fark edilmişse derhal özür dilenerek başka bir konuya geçilmelidir. Aksi takdirde yapılan gafı açıklamaya çalışmak, olayı lehimize çevirebilmek için o konu üzerinde konuşmaya devam etmek, yeni gafların doğmasına neden olabilir.

Napolyon

Napolyon bir yemek davetinde locadan bakarken yanında bulunan danışmanına misafirlerden birini işaret ederek sorar: “Şu karşı masada oturan zevksiz hanım da kim böyle?”

“Eşimdir efendi,” diye cevap verir danışman.

Ardından durumu kurtarmak amacıyla Napolyon: “Onu değil canım” der, “yanında oturan kısa boylu hanımdan bahsediyorum.”

Danışman aynı saygıyla cevap verir: “O da kızımdır efendim.”

Olumlu Konuşmalar
Rica

- Birinden bir şey istemeniz gerektiğinde “rica ederek” yapmalısınız.
- Hakkınızı veya size ait olan bir şeyi isteyecek dahi olsanız bunu kibarca yapmalısınız.
- “Lütfen” sihirli kelimesi işlerinizin yapılmasını kolaylaştıracaktır.

Tatlı sözler, tatlı yankılar yaratır.

K. Walton

Özür

- Gerektiğinde özür dilemeyi bilin.
- Ancak, “özür” kelimesini gerekli gereksiz kullanmayı alışkanlık hâline getirmeyin. Yerinde ve içtenlikle kullanın. Yanlışlıkla yaptığınız bir hareket veya söz sonucu “affedersiniz” demekten çekinmeyin.
- İstemeden kırdığınız insanların gönlünü almak yine size düşer.
- Hata yapabileceğiniz gerçeğinin farkında olun ve böyle durumlarda hatanızda ısrar etmek yerine gerekirse özür dileyin. İyi davranışlarının yanında hatalarının da olabileceğini kabul etmek ve bunları gidermek için çaba göstermek, olgun insana yakışan bir davranıştır.
- Bizden herhangi bir istekte, talepte bulunmuş birinin bu arzusunu yerine getiremeyecekse, söze özür dileyerek başlamak iyi bir giriş olur.
- Kalabalığın arasında hızlı bir şekilde ilerlemeniz gerektiğinde “affedersiniz” veya “özür dilerim” sözlerini kullandığınızda yolun daha çabuk açıldığını göreceksiniz.

Teşekkür

- Size yapılan bir iyilik için veya hizmette bulunan biri için teşekkür etmek çok centilmence bir davranıştır.
- Bu kelime, karşınızdaki kişide size karşı olumlu duygular oluşmasını sağlayacaktır.
- Size yol tarif eden birine olduğu gibi, lokantada yemeğinizi getiren garsona da teşekkür etmelisiniz.

Diğer Konuşmalar
Eleştiri

- Bir kimseye “yanlış düşünüyorsun, hareketlerinde hatalısın!” demek yerine “ben böyle düşünmüyorum” veya “bu sözlerinize katılmıyorum” demek daha doğru olur.

w Hoşgörülü, anlayış sahibi ve olumlu olun.

w İnsanları olur olmaz eleştirme alışkanlığınız varsa bir süre sonra yalnız yaşamayı garantilemişsiniz demektir.

w Eleştiriyi yöneltme üslubunuzun yapıcı olmasına dikkat edin.

w Eleştirilerinizi herkesin içinde yapmayın.

w Fazla tanımadığınız kişileri eleştirmeden önce kendilerinden izin alın.

Diğer insanların eleştirilerini ve görüşlerini dinleyin
ama bunları uydurmayın. Özgüven eksikliği yaşıyorsak
insanların bize karşı olumsuz tepkilerde bulunacağını
düşünmeye eğilimli oluruz.
Judi James

Yıkıcı olmakla sözünü esirgememeyi birbirine karıştırmayın. Barbara

Walters

Konumu ne kadar yüksek olursa olsun, eleştirilmek yerine, onaylandığı zaman daha iyi çalışmayan ve daha fazla gayret göstermeyen bir insana rastlamadım henüz.
Danny Thomas

İnsanları yargılarsan, onları sevmeye zaman kalmaz.

Rahibe Teresa

Kötümser kimse boş eleştiri ve suçlamalarla kendini yer.

Sanki bu düşmanca durumu, dünyanın gidişini

değiştirecekmiş gibi. Yıkmaya değil, yapmaya bak.

Başkalarının hatalarını arama. İyi yönlerini gör.

Dr. V. Paucher

Bir insanın pabuçlarını giyip yarım mil

yürümeden onu yargılamayın.

Kızılderili Atasözü

Bütün yapacağınız, insanların sizinkinden farklı davranışlara sahip olduğu gerçeğine saygı duymak ve diğer insanlarla birlikte kendi yolunuzda yürümektir.

Judi James

Eğer evliliğinizin yürümesini istiyorsanız, lekeye değil, her zaman güzelliğe bakmasını bilmelisiniz. İster bir eşte olsun, ister bir çocukta, bir komşuda, bir patronda, ya da bir arkadaşta ne kadar leke ararsanız, o kadar leke bulursunuz.

Steven W. Vannoy

Haksız tenkit, çoğunlukla şekil değiştirmiş övgüdür.

Dale Carnegie

Tartışma

- Tartışmalarda başkalarının düşüncelerine saygılı olun, tıpkı sizinkine olunmasını istediğiniz gibi.
- Fikrinizin doğruluğu konusunda sabit fikirli olmayın; karşı tarafı da dinleyin ve bildiklerinizi kibarca anlatın.
- Asla söylediklerinizin kabul görmesi için ısrarcı olmayın.
- Ayrıca bazen bir doğruya bakan birden fazla pencere olabilir. Dünya sadece sizin pencerenizden ibaret değil.

- Prensiplerinize aykırı bir durum yoksa uzlaşmayı seçin.
- Tartışmalarda çıkmaza girilmişse konuşmayı hemfikir olunan alana taşıyarak işi tatlıya bağlayın.
- Konuşmalarınız sinirli, kavgacı ve hoşgörüden uzaksa bu durumu hemen değiştirmeye çalışın.
- Söylediklerinizin doğruluğundan eminseniz sözlerinizin ardında durun. Ancak bu, uzlaşmaya açık olmayacağınız anlamına gelmez.
- Sesini fazlasıyla yükseltmek, bağırmak, elini kolunu fazla sallamak, masaya yumruk vurmak hoş karşılanmayacak hareketlerdendir.
- Bazen ses tonumuz istemediğimiz ölçüde yükselir ve bu durum gereksiz tartışmalara neden olur. Özellikle evliliklerde şu konuşmalara şahit olabilirsiniz:

"Kaç defa bana bağırmamanı söyledim."

"Ba-ğır-mı-yo-ruuuum."

w Ses tonumuz duygularımızı yansıtır. Bu yüzden karşı tarafa iletmek istediğimiz neyse, ses tonumuzda buna dikkat etmeliyiz.

Hiçbir şey, sesin yükselmesi kadar bir konuşmanın

düzeyini düşüremez.

Stanley Horrowitz

Haklı olduğunuza inanıyorsanız, sakin olmayı başarabilirsiniz.
Bud Holiday
Tartışmalarda öfkelendiğimiz an, gerçek için değil, kendi hesabımıza çalışmaya başlarız.
Thomas Carlyle

Asla aptallarla tartışmayın. Sizi önce kendi düzeylerine

çekerler, sonra da tecrübeleriyle yenerler.

Filozof Dilbert

Evlilikte büyük hedef, barıştır, mutluluktur, huzurdur;

münakaşaları kazanmak ve “Sana böyle olduğunu

söylemiştim!” demek değil. Askeri deyişle “muharebeyi

kaybedip savaşı kazanmak, muharebe kazanıp savaşı

kaybetmekten çok daha iyidir.”

Dr. David J. Schwartz

Uzun bir tartışma, her iki tarafın da haksız olduğunun belirtisidir.

Voltaire

Her insan, kendi görme sahasının sınırlarını dünyanın sınırları olarak kabul eder.

Arthur Schopenhauer

Erkeğin de kadının da terbiyesi, birbirleriyle

tartıştıkları zaman belli olur.

Bernard Shaw

Hepimizin aynı fikirde olması iyi bir şey değildir.

Çalışmayı yaratan, fikir ayrılıklarıdır.

Aldous Huxley

Düşündüğünüz,

Söylemek istediğiniz,

Söylediğinizi sandığınız,

Söylediğiniz,

Karşınızdakinin duymak istediği,

Duyduğu,

Anlamak istediği,

Anladığını sandığı,

Anladığı arasında farklar vardır.

Dolayısıyla insanların birbirini

yanlış anlaması için en az dokuz ihtimal var.

Sylviane Herpin

SELAMLAMA

Kim Önce Selamlama Yapar?

Selamlamanın İncelikleri

Nerede, Nasıl Selamlama Yapılır?

Bayrak Çekilirken ve İndirilirken Selamlama

İstiklal Marşı Çalınırken Selamlama

SELAMLAMA

Kim Önce Selamlama Yapar?

- Yeni gelenler orada bulunanları,
- Yoldan geçenler duranları,
- Bir yerden ayrılanlar kalanları,

- Erkekler kadınları,
- Merdivenden inenler çıkanları,
- Astlar üstlerini,
- Küçükler büyüklerini,
- Kapıdan çıkan, geçmesi için bekleyenleri önce se-lamlar.

Onlar da karşılık verirler.

Not: Aynı mevkide ve sosyal konumda olan kişiler birbirini beklemeksizin selam vermelidirler.

Selamlamanın İncelikleri

- Selamlaşırken içten, sevecen, samimi, sempatik olunmalıdır.

- Bizi selamlamak için hazırlanan birini görmezlikten gelmek hoş bir davranış değildir.
- Yanlışlıkla dahi verilmiş olsa tüm selamlar alınmalıdır. Yalnızca kadınlar, bir erkek yanlışlıkla selamlama yaptığında karşılık vermeyebilirler.
- Tanıdıklarımızı istemediklerini düşündüğümüz bir durumda görmüşsek selamlama yapmamak daha iyidir.
- Selamlaştığınız biriyle gün içinde yeniden karşılaştığınızda tekrar selamlamanıza gerek yoktur.

Nerede, Nasıl Selamlama Yapılır?

- Tiyatro, sinema ve konser gibi sanatsal etkinliklerde görülen tanıdıklar sessizce uzaktan selamlanır, başkaları rahatsız edilmez.
- Kutsal yerlerde, ibadethanelerde, tapınaklarda baş eğme hareketiyle selamlama yapılır.

- Sofraya otururken herkes selamlanır. Tanıdık kimseler ayrıca baş eğme hareketiyle selamlanır.
- Karşı caddede bulunanları, yönümüzü çevirerek, bağırıp çevreyi rahatsız etmeden selamlarız.
- Merdiven, apartman girişleri, dar yol gibi yerlerden geçerken karşılaştığımız kişiyi selamlarken, çok yakınından geçtiğimiz için özür dilemek gerekir.
- Hiç tanımadığımız, sokakta karşılaştığımız birine adres vb. bir bilgi soracağımız zaman önce selamlama yapmak gerekir.
- Uzun yolculuklarda yerimize oturmadan önce yanımızda oturan-oturacak kişi selamlanır.
- Bir cenaze geçerken ayağa kalkılmalıdır. Bu arada başımızda şapka varsa çıkarılır.

XV. Louis

XV. Louis çocukken bir gün öğretmeniyle Versay Sarayı'ndan çıkıyordu. Kapıda bulunan bir ayakkabı boyacısı, hemen şapkasını çıkardı ve genç kralı selamladı.

Öğretmen, çocuğun elini bıraktı ve şapkasını çıkararak boyacının selamına karşılık verdi.

Küçük Kral, "Nasıl böyle bir adama selam verirsiniz?" diye sordu.

Öğretmeni şöyle karşılık verdi: "Majeste, ona selam vermek, başkalarının arkamızdan boyacının bizden daha nazik bir adam olduğunu söylemelerinden daha iyidir."

Gisèle d'Assailly

Bayrak Çekilirken ve İndirilirken Selamlama

- Bayrak, onuruna uygun bir şekilde çekilir veya asılır.
- Bayrak çekilirken veya indirilirken herkes ayağa kalkmalı ve yüzünü bayrağa çevirmelidir.

- Saygı duruşu vaziyetinde durulur.

- Resmi elbiseli olanlar selam dururlar.
- Başında şapka bulunan siviller şapkalarını çıkarır.
- Yas belirtisi olarak bayrak yarıya indirilmeden önce en üst tepeye çekilir ve yavaşça indirilerek yarıya yakın bir yerde durulur.
- Bayrak indirilirken asla yere değdirilmez.

İstiklal Marşı Çalınırken Selamlama

- Marş bitene kadar saygı duruşunda beklenir.
- Resmi elbiseli olanlar selam dururlar.
- Başında şapka bulunan siviller şapkalarını çıkarır.
- Marş, içten ve coşkulu bir şekilde söylenir.
- Yabancı devletlerin milli marşı çalınırken de kendi milli marşımız kadar saygı gösterilir.

DAVET

Davet Verecekseniz

Davet Almışsanız

Davetlere Gidiş

Davette

DAVET

Davet Verecekseniz

- Eğer bir davet düzenlemek istiyorsanız öncelikle davetliler listesi hazırlamalısınız.
- Resmi ve büyük davetler için davetiye hazırlamak gerekir. Ancak özel ve küçük çapta davetler için çağrı şekli, yazılı olabileceği gibi telefonla sözlü de olabilir.
- Öğle yemeği 12:30-13:00 arası, akşam yemeği 20:00-20:30 arası başlar. Bitiş saati davetiyeye yazılmaz.
- Kokteyller genellikle 18:00-20:00 arasında gerçekleşir. Kokteyl davetlerinde başlama ve bitiş saati davetiyede belirtilmelidir.
- Yemek daveti sekiz kişiyi aşmışsa üzerinde davetlinin unvanı ve soyadı yazan yer bulma kartları kullanılmalıdır (Doktor Aslan) ve bu kart, genellikle tabağın baş tarafında veya servis tabağında bulunan peçetenin üzerinde durur.
- Davetin iyi geçmesi için tüm gün koşuşturup yorulmuş olabilirsiniz. Davetin başlamasından bir süre önce dinlenmeli ve giyiminizi son ana bırakmamalısınız.

Davet Almışsanız

- Size bir davette bulunulmuşsa buna en kısa zamanda cevap vermek gerekir. Eğer katılmak mümkün olmayacaksa özür dilenmelidir.
- Gideceğiniz davette ne giyeceğiniz konusunda herhangi bir kuşkuya düşmüşseniz, davet sahibi aranarak bilgi alınabilir.
- Katılacaksanız size nasıl bir çağrı yapılmışsa öyle karşılık vermelisiniz. Yazılı yapılan bir çağrıya yazılı cevap verilmelidir.
- Davetlerde özellikle LCV (Lütfen Cevap Veriniz) belirtilmişse gidip gidilemeyeceği hakkında davet sahibine kesin bilgi verilmelidir.
- Gideceğinizi beyan ettiğiniz bir davete keyfi olarak gitmemek büyük saygısızlıktır.

Davetlere Gidiş

- Davetlere on-on beş dakika önce veya sonra gidilebilir. Daha erken veya geç gitmek hem ev sahibini zor durumda bırakır hem de büyük nezaketsizlik olarak görülür.
- Toplumun değer verdiği, statüsü, mevkisi olan kişiler davete en son gelirler.

Davette

- Büyük yemek davetlerinde servis başladıktan sonra diğer konuklara servis yapılması beklenmeden yemeğe başlanabilir.
- Kokteylde sağ el tokalaşmak için kullanılacağından bardak sol el ile tutulur.
- Yine kokteyl tarzı davetlerde genelde küçük gruplar hâlinde konuşulur. Bu konuşma esnasında gruba yeni gelen kişiye o anda hangi konudan bahsediliyorsa kısaca anlatmak iyi bir davranış olur.
- Davet esnasında, ev sahibi olarak, yanlış bir şeylerin gerçekleşip onca hazırlığın boşa gideceği endişeniz var ise hissettirmemelisiniz.
- Büyük davetlere, toplantılara, partilere görüşmeyi arzu etmediğiniz kişiler de çağrılmış olabilir. Bu sebeple toplantıyı, daveti asık suratla sürdürmek ve bu keyifsizliğinizi çevreye yansıtmak hiç hoş değildir.
- Davetlerde içkiyi fazla kaçırıp sarhoş olmak sizi ve ev sahibini zor durumda bırakır

SOSYAL İLİŞKİLER

İyilik Görgüsü

Dostluk Görgüsü

Mizah Görgüsü

SOSYAL İLİŞKİLER

İyilik Görgüsü

- Bulunduğu topluma katkı sağladığı düşüncesi insana yaşama sevinci verir.

  - Yapılan iyiliklerden herhangi bir karşılık veya minnettarlık beklenmemelidir.

Eğilip insanları yerden kaldırmak kadar insanın kalbine
iyi gelen bir antrenman olamaz.

John Andrews Holmer

Başa kakılan bir iyilik, daima hakaret yerine geçer.

Jean Racine

İyiliğin en mükemmeli, iyilik yapılan kimseyi minnette bırakmayan, onda küçüklük duygusu meydana getirmeyendir.

Balzac

- Herhangi bir kişinin yaşamında bir fark oluşturmak, herhangi bir davranışla çevreye katkıda bulunmak, insanı pasif bir hayat yaşamaktan alıkoyar.

  - Topluma faydası dokunmuş, takdir edilmeye layık kişileri övmek, onlara teşekkür etmek (sözlü/yazılı), iyi olan şeyleri ön plana çıkarmak; o kişiyi hem mutlu edecek hem de yeni olumlu davranışlar için güç verecek, motive edecektir. Ayrıca bu gibi davranışların topluma örnek gösterilmesi, davranışların sayısını da artıracaktır.

- Yalnızca iyilik yapmak yetmez…

Verdiğini anımsamayan ve aldığını unutmayanlar

kutsal insanlardır.

Elizabeth Bibesco

İnsan en içinden bir şey verirse o, ufak ya da büyük olmaz, gerçek olur.

Rainer Maria Rilke

Karşılığını veremeyecek birine iyilik yapmadıkça, mükemmel bir gün yaşamış sayılmazsınız.

John Wooden

İyiliği tıpkı çiçeklerin koku saçtıkları gibi doğal şekilde yapmazsanız, iyilik ne mana ifade eder.

Somerset Maugham

İyiliği yapan bilmemeli, gören anlamalı.

Seneca

Yalnız iyilik yapmak yetmez. İyiliği zarafetle de yapmak gerekir. Denis Diderot

Dostluk Görgüsü

- İyi günde kötü günde dostlarınızın yanında olunuz. Çünkü mutluluk paylaşıldıkça artar, üzüntü ise paylaşıldıkça azalır.

Her insan sizin düşlerinize, üzüntülerinize, yaşamla ilgili umutlarınıza sahiptir. Her birimiz için dünyada her şeyin güzel olduğu, bir baharın yaşandığı, sonra da acımasız kışların eksik olmadığı zamanlarımız olmuştur ve her birimiz ölümün acımasız gölgesini üzerimizde hissetmişizdir. İşte tüm bu nedenlerle hepimiz birbirimize benzeriz. Her birimiz yaşam denen o gizemli deneyimi yaşarız. Bunu hiç aklınızdan çıkarmayın, o zaman tüm dünya size çok tanıdık gelecek ve yaşamda kendinizi hiç yalnız hissetmeyeceksiniz.

Christian Larson

- Arkadaş edinmek için:

- Ortak noktalarınızı belirleyin ve işe oradan başlayın. Bu, konuşmalarınızın ve faaliyetlerinizin başlangıç noktasının oluşmasında size yardımcı olur.
- Arkadaşınızın iyi yeteneklerinden övgüyle söz etmeniz onun size olan yakınlığını artırır. Çünkü her insan doğası buna ihtiyaç duyar.
- Konuyu, konuştuğunuz kişilerin ilgi alanlarına getirin. Böylece hem değişik konular hakkında bilgi sahibi olursunuz hem de o kişiyi konuşmaya dahil etmiş olursunuz.

- Komşularınızı rahatsız etmeyin. İyi ilişkiler kurmaya çalışın. Başınıza bir iş geldiğinde ilk yardıma koşacakların onlar olacağını unutmayın.

- Dostlarınızın sırlarını kendi sırlarınız gibi saklayın. Başkasının sırrını açıklamaya veya bir başkasına sır olarak vermeye hakkınız yoktur. Bu, size emanet edilen bir parayı harcamak gibidir. O para sizin olmadığı gibi o sır da sizin değildir. Siz de birine sırrınızı emanet ederken en az iki kere düşünün.

Birlikte bir miktar tuz yemedikçe insanlar birbirlerini
asla tanıyamazlar.

Aristo

Gerçek arkadaşlık sağlık gibidir, değeri ancak o yok
olduktan sonra anlaşılır.

Colti

Dostluk yolu üzerinde ot bitmesine müsaade etme.

Mme Geoffrin

Bayrağında şu yazı bulunmayan hiçbir dostluk gerçek değildir:

Karşılıklı sabır.

A. Willbrant

Arkadaş edinirken yavaş ol, değiştirirken daha da yavaş.

Benjamin Franklin

Kendine verebileceğin en iyi hediye, iyi bir dosttur.

Robert Louis Stevenson

Mizah Görgüsü

- Şakayla kabalık arasında ince bir çizgi vardır. Şaka yapıp insanları güldüreyim derken her an kabalık alanına geçme ihtimali vardır.

- Neşeli olmak ve çevremize neşe saçmak iyidir ama bunu, insanları kırıp üzerek yapamazsınız. Ölçüyü ayarlamalısınız.

- Mizahı kullanın. Olaylara ve kendinize yukarıdan bakmayı deneyin. Çok çabuk darılmayın ki kırılgan bir yapınız olduğu düşünülmesin.

- Gülümsemek:

• Sürekli asık suratla dolaşıyorsanız artık değişiklik yapın. Asık surat sizi itici kılar. Gülümsemeyi deneyin. İçiniz mi daraldı, yüzünüze bir gülümseme kondurun. Yüzünüzdeki değişim içinize yansıyacaktır.

• Gülümsemek, tüm insanlar için sözsüz barış dilidir.

• Gülümsemek, içinde bulunduğunuz neşeli, olumlu ruh hâlini çevrenize yansıttığınız için iyidir.

Gülümsediğinde güzelleşmeyen bir yüz hiç görmedim.

Aldous Huxley

- El şakası yapmayın.

- Şaka yapılacak kişi iyi tanınmalıdır. Şakadan hoşlanıp hoşlanmayacağı önceden tahmin edilmelidir.

- Toplulukta, terbiye kurallarını zorlayan öykü, fıkra anlatmak hoş değildir. Sizi zor durumda bırakabilir.

Ortaçağ Avrupa'sında Gülme Üzerine Nezaket Kuralları Yıl, 1530

Olur olmaz şeye gülmek, "Gülmekten altıma kaçırdım",
"Gülmekten çatladım", "Gülmekten ölecektim"
demek delilere yakışır.

Kişner gibi gülmek de edebe aykırıdır.

Gülmede, etrafa bir hafiflik, neşe veren bir taraf olmalı,
aşağılık bir ifade bulunmamalıdır.

Görünürde bir sebep olmadan her şeye gülmek de
budalalık işaretidir.

D. R. Erasmus

Anlayış Görgüsü

- Diğer insanlar sizden farklı düşünce ve davranışlara sahip olacaklardır.

Bütün yapacağınız, insanların sizinkinden farklı

davranışlara sahip olduğu gerçeğine saygı duymak ve

diğer insanlarla birlikte kendi yolunuzda yürümektir.

Judi James

Şefkatli ol. Karşılaştığın herkes zor bir mücadele veriyor.

Eflatun

Anlayış, sahibine yaşam kaynağıdır.

Hz. Süleyman

Büyük bir insan büyüklüğünü, kendisinden küçük insanlara karşı muamelesinde gösterir.

Thomas Carlyle

İyi geçinmek, iki kimsenin kusursuz olmasıyla değil, karşılıklı birbirinin kusurlarını hoş görmekle olur.

Alexis de Tocqueville

Benim gözümde tolerans, erdemlerin en güzeli ve en soylusudur. Bu ruhsal durum olmadıkça hiçbir şey mümkün değildir. O, bütün insani temaslarda en önde gelen bir sorundur. Tolerans, hiçbir fikri reddetmez ve kötü ile anlaşma yapmaz. Tolerans basitçe, başkalarından nefret etmeden onların sizin gibi düşünmediklerini kabul etmek demektir.

Paul H. Spaak

KIYAFET-GİYİM/KUŞAM

İhtiyaç Açısından Giyim

Giyiminize Önem Verin

Güzel Giyinmek Nedir?

Giyimde Nelere Dikkat Edilmeli?

Takılar

Makyaj

Giyim Hileleri
- Fazla Kilodan Şikâyetçi Olanlar
- Aşırı Zayıf Olanlar
- Kısa Boylu Kişiler
- Uzun Boylular

Kadın Resmi Giyiminden Örnekler
- Tayyör
- Tuvalet

Erkek Resmi Giyiminden Örnekler
- Smokin
- Frak

KIYAFET-GİYİM/KUŞAM

İhtiyaç Açısından Giyim

Sosyolog ve psikologlar insanın giyim ihtiyacını şöyle özetlemişlerdir:

- Korunma
- Utanma ve örtünme
- Süslenme

Giyiminize Önem Verin

- Seçtiğiniz giysiler zevkinizi ve kişiliğinizi yansıtır.
- İnsanların sizi tanımaları konusunda ön bilgi verir.
- Giyiminiz, başkalarında pozitif ya da negatif izlenimler oluşturur: Temiz, düzenli, güzel giyinenlerin sosyal ve iş yaşantısının da aynı şekilde olacağı düşünülür.
- İyi göründüğünüzü bilmek size fazladan bir coşku katacaktır.

Gecelik takkesiyle gözüken bir imparator, altın tacıyla gözüktüğü zamankinin yarısı kadar bile etki yapamaz.
Oliver Goldsmith

Güzel Giyinmek Nedir?

Pahalı giysiler giymek güzel giyinmenin göstergesi değildir. Elbise dolabı en lüks kıyafetlerden oluşan biri de hoş giyinemeyebilir. Dikkat edilmesi şart olan bazı noktalar vardır.

5M, 1Z şeklinde özetleyebileceğimiz güzel giyinmek:

- Maksada,
- Modaya,
- Mevsime,
- Mevkiye,
- Mekâna,

- Zevkinize, uygun giyinmek demektir.

Giyimde Nelere Dikkat Edilmeli?

- Ütüsüz bir elbise ve boyasız bir ayakkabı sizin için kötü bir referans mektubu niteliğini taşır.
- Güneş ışığından dolayı yazın açık renk, kışın koyu renk giysiler tercih edilmelidir.
- Sentetik kumaşlar sağlık açısından zararlıdır. Günümüzde kumaşlar imal edilirken polyester gibi sentetik ürünler kumaşla birleştirilmektedir. Ancak, bir giysi alınırken bu karışımın % 45 oranını geçmemesine dikkat edilmelidir.
- Çiftler giyimlerinde uyumlu olmalıdır; biri resmi, diğeri spor giyerse hoş bir görüntü olmaz.
- Giydiğiniz elbiselerde renk uyumu olmalıdır.
- Yüksek topuklu ve sivri burunlu ayakkabılar şık görünmenizi sağlar ancak bu tür ayakkabılar hem rahat değildir hem de ayak sağlığı için son derece zararlıdır.
- Kravat boyu kemer tokasının üstüne gelecek şekilde olmalıdır.
- Ceketin içine giyilen gömleğin kol boyu 1 cm veya biraz daha fazla dışarıda olmalıdır.
- Kadınların dans ederken ve el sıkışırken eldiven çıkarmasına gerek yoktur. Ancak el sıkıştıkları kişi cumhurbaşkanı, devlet başkanı veya kral ise eldiven çıkartılmalıdır.
- Gömlek rengi ceketin renginden koyu olursa hoş bir görüntü oluşturmaz.
- Eğer yoksulları ziyaret ediyor ve onlara yardım amacıyla bir şeyler götürüyorsanız, bu ziyaretlerde şatafatlı giyinmek yakışık almaz. Sade bir kıyafet en güzelidir. Ayrıca yakın dostları ziyaret için gidilirken de aynı şekilde giyinilmelidir.

- Günlük yaşamınızda sizi yansıtan giyim şekli en iyisidir.

- Unutmayın ki temiz olmayan giysinin gösterişi ve değeri yoktur.

Takılar

- Takılarınız giydiklerinizle ve birbirleriyle uyumlu olmalıdır.
- Parlak taş içeren takılarınızı akşam takmanız daha uygun olur.
- Uzun yüzlü olanlar, yuvarlak küpe; yuvarlak yüzlüler ise, uzun küpe takarlarsa daha hoş bir görünüme sahip olurlar.
- Uzun yüzlülerin kolyesi boyun bölgesinde, yuvarlak yüzlülerin ise boyundan aşağı sarkan şekilde olmalıdır.
- Kilolarından şikâyetçi kadınlar bilezik takmak istiyorlarsa bir adet takmaları uygundur. Zayıf kadınlar ise daha fazla bilezik takmalıdır.
- Elleriniz istediğiniz güzellikte değilse yüzük veya bilezik takmanız sizi yaşça büyük göstereceğinden tercih edilmemelidir.
- Tüm takılarınızı aynı anda takarak, takı dükkânı şeklinde dolaşmanız uygun bir görüntü oluşturmayacaktır.

Makyaj

- Makyaj yapılan yerde yeterli düzeyde aydınlatma olmalıdır. Renkler doğru kullanılmazsa makyaj, amacının tam tersine hizmet eder.
- Makyaj çantanızı hafifletin; rimel, ruj, pudra, nemlendirici ve allıktan oluşan bir makyaj çantası idealdir.
- Makyaj yaparken nereden başladığınız ve devamı önemlidir; ten, gözler ve dudaklar sıralaması takip edilmelidir.
- Makyaj yaparken sadece uygun olan bölgeye belirgin makyaj yapın. Örneğin, gözlerinizi ön plana çıkardıysanız, yüzün diğer kısımları için daha açık tonlar kullanın.
- Fondöteniniz ten renginizin bir ton koyusu olmalıdır.

- Kimsenin sizi beğenmesini istemiyorsanız yıpranmış, ucu bozulmuş ojelerle dolaşın!

Giyim Hileleri

Fazla Kilodan Şikâyetçi Olanlar

- Enine çizgili giysiler yerine, boyuna çizgili olanları kullanmalıdır.
- Koyu renkli, ince kumaşları tercih etmelidirler.

Aşırı Zayıf Olanlar

- Enine çizgili,
- Açık renk ve kalın kumaşları giymelidirler.

Kısa Boylu Kişiler

- Kareli kumaştan uzak durmalıdırlar.
- Boyundan bağlı kıyafetlerden kaçınmalıdırlar.
- Alt ve üst aynı renk olan kıyafetleri tercih etmelidirler.
- Pantolon paçaları aşağı doğru daralan şekilde olmalıdır.

Uzun Boylular

- Tek parçalı elbise yerine birbirinden farklı renklerde iki parçalı giysilerle daha kısa görünebilirler.
- Bisiklet yaka kazak kullanabilirler.
- Enine çizgili giysiler tercih etmelidirler.

Kadın Resmi Giyiminden Örnekler

Tayyör

- Ceket ve eteklikten oluşan tayyör, kadınların gardırobunda bulunması gereken kıyafetler listesinin en başında yer alır.
- Rengi, isteğe ve bulunulacak mekâna göre değişir. Fakat genel bir kural olarak siyah, kahverengi, gri, koyu mavi (lacivert) gibi renklerin size yakışanlarından gardırobunuza alınacak elbiseler modanın gölgesinde kalmaz, daha uzun süre giyilebilir.
- Ayrıca ceketin altına giyilecek çeşitli bluzlarla tayyöre farklı bir görünüm kazandırılabilir.
- Renk uyumuna dikkat edilerek giyilen şık bir ayakkabıyla giysi tamamlanmış olur.
- Tayyör, iş kadınının vazgeçilmez bir kıyafeti olduğu gibi, gündüz tören ve davetlerinde frak giyen erkeğe koyu renk bir tayyörle çok rahat eşlik edilebilir.

Tuvalet

- İyi cins kumaştan dikilen şık bir gece kıyafetidir.
- Gece toplantılarında, törenlerde, galalarda, resmi davetlerde, erkeklerin frak veya smokinle katılması gereken yerlerde giyilir.
- Koyu renk (siyah, lacivert, bordo) ve az desenli olmasına özen gösterilir.
- Uzun eldiven giyilir. Ancak yemekli bir davetse yemek yerken eldivenler çıkarılır.

Erkek Resmi Giyiminden Örnekler

Smokin

- İyi cins kumaştan dikilen düz siyah renkte gece kıyafetidir.
- Resmi davetlerde, törenlerde veya sinema, tiyatro vb. galaları, akşam yemekleri gibi sosyal faaliyetlerde giyilir.
- Ceketinin yakası saten kaplı ve çift düğmelidir.
- Pantolonunda paça kıvrımı bulunmaz, açık paçadır ve pantolonun dış yan dikişlerinde siyah ipekten şerit vardır.
- Smokin beyaz gömlekle giyilir.
- Bu gömleğin yakası normal olabileceği gibi, tercihe göre ucu kıvrık yakalı da olabilir.
- Keten kumaştan beyaz ceket cebi mendili kullanılır.
- Siyah papyon takılır.
- Siyah rugan veya ince deriden ayakkabı giyilir.
- Siyah deri eldiven, siyah veya lacivert palto, beyaz ipek boyun atkısı smokinin kış aksesuarlarıdır.

Frak

- Kaliteli düz siyah kumaşa sahip frak, gündüz ve gece kullanılabilir.
- Resmi ziyaretlerde, kabullerde, törenlerde ve yine resmiyete sahip parti, balo ve yemek davetlerinde giyilir.
- Ceketinin önü kesik ve arkada diz kıvrımı hizasına kadar uzanan yırtmaçlı bir kuyruğu vardır.
- Önü çift sıra düğmelidir. Yakası siyah saten kumaşla kaplıdır.
- Pantolonun dış yan dikişlerinde smokinde olduğu gibi siyah ipekten şerit bulunur.
- Yaka ve kol ağızları kolalı, beyaz gömlekle giyilir.

- Beyaz papyon takılır ve beyaz deri eldiven kullanılır.

YEMEK

Sofra Düzeni
• Çatal-Bıçak-Kaşık Yerleşimi
• Bardaklar ve Sürahilerin Yerleştirilmesi
• Peçetenin Yeri
• Diğer Aksesuarlar

Oturma Düzeni
• Kim, Nerede Oturur?
• Sandalyede Otururken Şunları Yapmayınız
• Servis Sırası Nasıldır?

Yemek Yerken Dikkat Edilecek Kurallar
• Genel Kurallar
• Ekmek Yerken
• Çorba İçerken
• Balık Yerken
• Çatal-Bıçak-Kaşık Kullanımı
• Peçete Kullanımı

YEMEK

Sofra Düzeni

- Masaya yerleştirilecek yemek takımının dizilişi kendi içinde ve diğer servislerle uyumlu olmalıdır.

- Sıkışık ve düzensiz bir masa yerleşimi iyi bir görünüm oluşturmadığı gibi, yemek için gelen misafirlerin de rahatsız olmasına neden olur.

- Sıkışıklığı önlemek için masada her servis için 60 cm civarında bir alan ayrılmalıdır.

Çatal-Bıçak-Kaşık Yerleşimi

- Çatal, bıçak ve kaşıklar dıştan içe doğru dizilir. Dolayısıyla kullanırken de bu sıra takip edilmelidir.

- Tabağın sağında bıçaklar ve kaşıklar bulunur.

- Tabağın solunda kullanım yerine göre çeşitli boy ve ebatlarda çatallar yer alır.

- Bunlar tabağa ve birbirine birer santim ara bırakılarak dizilir.

  • Tatlı için kullanılacak bıçak, tabağın ön kısmında bulunur.
  • Bıçakların ağzı tabağı gösterir.
  • Bu takımların oyuk tarafları yukarı doğru bakar.
  • Masada yeterli miktarda çatal, bıçak ve kaşık bulundurulur. Ancak, bunun sayısı her biri için üçü geçmez. Daha fazla kullanılması gerekiyorsa, ne ile kullanılacaksa onunla birlikte getirilir.

- Sadece balık çatalı, kaşığın sağında bulunur.

Bardaklar ve Sürahilerin Yerleştirilmesi

  • Bardaklar sağdan sola gelecek şekilde küçükten büyüğe sıralanır.
  • İçme suyu sürahilerin içinde masada bulunur ve su bardakları önceden doldurulur.

- Pahalı şaraplar kendi şişesinde ikram edilir ancak sofraya konmaz. Ucuz olanlar ise küçük sürahilerle sofraya konur.
- Maden suyu kendi şişesinde sofraya konur.

Peçetenin Yeri

- Resmi yemeklerde peçetenin yeri servis tabağının içidir.
- Bunun haricinde ise çatalların solunda bulunur.
- Bez peçetenin olduğu yerde kâğıt peçeteye gerek yoktur.

Diğer Aksesuarlar

- Her iki servisin arasına birer adet tuzluk, biberlik, limonluk ve sirkelik konur.
- Şamdanların göz hizasında bulunmamasına dikkat edilmelidir. Göz hizasının altında ya da üstünde olabilir. Şamdanda beyaz renkli, akmayan mumlar kullanmak daha uygun olur. Kokulu mumlar yemek masasına konmaz.
- Sofraya konacak uygun boyutta bir çiçek demeti, görünümü daha farklı ve hoş hâle getirecektir.

Oturma Düzeni

Kim, Nerede Oturur?

- Davette bulunan ev sahibi ve ev sahibesi karşılıklı otururlar. Eğer birden fazla masa bulunuyorsa aynı masaya oturmazlar.
- Davette ev sahiplerinin sağ ve sol yanları en seçkin misafirlere ayrılan şeref yerleridir. Ancak sağ taraf soldan daha değerlidir. Buna göre oturma düzeni şöyle oluşur: En seçkin erkek konuk, ev sahibi

hanımın sağına; en seçkin kadın konuk ise, ev sahibi bayın sağında oturmalıdır.

- Şeref yerleri dışındaki yerler davetlilerin yaşı ve sosyal durumlarına bakılarak belirlenir.
- Farklı meslek gruplarından oluşan, sosyal seviyeleri birbirine eşdeğer davetliler arasında masaya yerleştirme zorluğu yaşanıyorsa bu durumda yuvarlak masa tercih edilmelidir.
- Ev sahibi beyin eşi bulunmuyorsa, karşısında en seçkin kadın oturur. Aynı durumdaki ev sahibi hanımın karşısında babası, kardeşi başta olmak üzere en yaşlı akrabası yer alır.
- Aile içinde düzenlenen bir yemek davetinde oturma şekli şöyle olur:

• Ev sahibi bey; eşinin annesini sağına, kendi annesini soluna oturtur.

• Ev sahibi hanım; eşinin babasını sağına, kendi babasını soluna oturtur.

• Eğer sofrada büyükanne ve büyükbaba varsa bu yerlere onlar oturur.

• Diğer aile fertleri (amca, dayı, hala, teyze…) yaş durumu göz önüne alınarak sıralanır.

Sandalyede Otururken Şunları Yapmayınız

- Sandalyede sallanmak,
- Ayakları arkada çapraz yapmak,
- Ayakları sandalyenin çevresine dolamak,
- Dizleri iki yana açmak,
- Sandalyenin yaslandığımız kısmı bizim önümüze gelecek şekilde ters oturmak,
- Oturmak için seçtiğimiz sandalyeyi sürüyerek gürültü çıkarmak,
- Yanınızdakinin sandalyesinin arkasına kolunuzu koymak, hoş olmayan hareketlerdir.

Avusturya Sarayı'nda Sofra Kuralları

Yıl, 1642

- *Sandalye üzerinde sallanmamalı, kıpırdamamalı.*
- *Ağızda yemek varken bir şey içmemeli.*
- *Yemek kaplarının içine elini sokmamalı.*
- *Masanın altına kemik atmamalı.*
- *Parmaklarını yalamamalı.*
- *Tabaklara tükürmemeli.*
- *Sofra örtüsüne burun silmemeli.*
- *Çirkin ve kaba şekilde içmemeli.*

Gisèle d'Assailly

Servis Sırası Nasıldır?

- Servis yapılacak ilk kişi, ev sahibi beyin sağında oturan, onur konuğu olan, hanımdır. Daha sonra şu sırayla servis yapılır:

  - Ev sahibi beyin solunda oturan hanım,
  - Öncelik sırası gözetilerek diğer hanımlar,
  - Ev sahibi hanım,
  - Ev sahibi hanımın sağında oturan, onur konuğu olan bey,
  - Ev sahibi hanımın solunda oturan bey,

- Öncelik sırasına göre diğer beyler,
- Ev sahibi bey.

Yemek Yerken Dikkat Edilecek Kurallar

Genel Kurallar

- Tabağınıza yiyebileceğiniz miktarda yemek almaya özen gösterin.
- Yemeğin tuzsuz olduğu anlaşılmadan, yemek tadılmadan önce, tuz kullanılmamalıdır.
- Yemek ne çok yavaş ne de hızlı hızlı yenmelidir.
- Yemekte tiksindirici şeylerden konuşmayın.
- Yemeğinizde kötü bir sürprizle karşılaşmışsanız ve istemediğiniz bir şey çıkmışsa (saç, taş vb.) kimseye belli etmeden yok edin.
- Size sunulan yemekler koklanmaz.
- Oturma şekli olarak; dirsek ve kol masaya dayanmaz, sadece bilekler masanın kenarına değebilir. Ancak, kollar fazla açılarak yanınızda bulunanların alanı daraltılmaz. Ayaklar karşıya uzatılmaz.
- Ağzınızda yemek varken konuşulmaz, gülünmez.
- Ağzınıza aldığınız lokmayı başkalarının görmemesi gerekir. Bunun için de ağzınız kapalı çiğnemelisiniz.
- Ağzınıza gelen kemik, kılçık vb. şeyleri tabağınıza bırakın, sofra örtüsüne değil.
- Yemek esnasında ilaç alınmaz.
- Yemek doğrudan servis tabağından yenmez. Önce kendi tabağınıza almanız gerekir.
- Yemek esnasında olumsuz, tartışma çıkarıcı konuşmalardan kaçınılmalıdır. Kötü haber ve olaylardan söz açılmamalıdır. Mutlu ve huzur verici bir konuşma ortamı oluşturmak en doğru olanıdır.
- Yemek masasında uzakta bulunan tuzluk, karabiber vb. şeyleri uzanarak alıp yanınızdakileri rahatsız edeceğinize, size verebilecek birinden isteyebilirsiniz.
- Sofrada herhangi bir şey içerken höpürdetmek, bir şey yerken ağzı şapırdatmak, yani her halükârda ses çıkarmak sofra kurallarına uymaz.
- Yemek masasında diş karıştırılmaz. Ancak rahatsızlık veren bir durum karşısında bir el ile ağız bölgesi kapatılarak kürdan kullanılır.
- Yemekle ilgili evin hanımına iltifat edebilirsiniz, ancak aşırı düzeyde olmamalıdır.

- Hoşunuza giden bir yemeği ev sahibinden ikinci kez istemeden önce yemeğin bitmediğinden emin olun.
- Masada makyaj tazelenmemelidir.
- Yemek masasında ardı ardına, nöbet şeklinde gelen öksürme, hapşırma gibi istem dışı durumlarda masadan kalkılmalı ve geri dönüldüğünde özür dilenmelidir.
- Sofradan kalktıktan sonra ayakta bir şeyler yemeye, içmeye devam etmek hoş değildir.

İngiltere'de Sofra Kuralları
Yıl, 1896

1896'da yazılan bir görgü kitabında "İngiltere'de bir piliç veya keklik kemiğinin en ufağını bile, başparmağı ile şahadet parmağı arasına alan kişi, iyi terbiye almamış kimseler sınıfına girer" diye söz edilir. "Kemiğin üzerinde büyük bir parça et kalmış olsa bile, kemiğe elle dokunmamalı" diye devam ediyor bu kitap. O tarihten beri, bu konuda hiçbir şey değişmedi, kemiği elle tutmamak gerek.

Gisèle d'Assailly

Ekmek Yerken

- Yemek servisi yapılmadan önce ekmek yemeye başlanmamalıdır.
- Dilimlenmiş olarak ekmek sepetinde bulunan ekmekler elle bölünerek tabağın sol üst köşesinde bulunan küçük tabağa konur.
- Bıçak, çatal, kaşık vb. temizlemek için ekmeği kullanmayın.

Çorba İçerken

- Çorba içerken kaşığa üflemeyin.

- Çorba kâsesine ekmek doğramayın.
- Çorba kaşığını ağzınıza tam sokmayın veya uzakta tutup höpürdeterek içmeyin.
- Çorba içerken kaşık tamamen doldurulmaz, kaşığın ucuyla içilmez, yan tarafı kullanılır.
- Çorba bittikten sonra kaşık, sapı kendinize dönük, oyuk tarafı yukarı bakacak şekilde kâseye bırakılır.

Balık Yerken

- Balık için yemek masasında kendine ait çatal ve bıçağı bulunur.
- Balığın önce üst kısmı baştan aşağı bıçakla ortadan ikiye bölünür.
- Her iki parça, balığın ortasında bulunan kılçıktan ayrılarak yenir.
- Sonra ortadaki kılçık alınır ve altta kalan balığı yemeye devam edilir.
- Bu arada ağzınıza takılan kılçıklar elle alınarak tabağın kenarına konur.

Çatal-Bıçak-Kaşık Kullanımı

- Sofrada konuşurken elinizdeki kaşık, çatal gibi gereçleri sallayarak konuşmayın.
- Yiyeceğinizin hepsini doğrayıp yemeye kalkışmayın, lokmanız bittikçe kesin.
- Bıçak tutarken işaret parmağınız kesici kısmın sırtında durmalı.
- Bıçağı ağzınıza götürerek bir şey yemeğin.
- Et yerken; çatal sol ele alınır, sağ eldeki bıçak yardımıyla et kesilir.

Ayrıca sebze yerken alması zor oluyorsa sağ elimize aldığımız bıçak yardımıyla sol elimizde bulunan çatala doğru sebzeler itilir, böylece zorluk yaşamazsınız.

- Başkasının bardağı, kaşığı, çatalı kullanılmaz.

- Yemeğin üzerine eğilmek olmaz. Çatal-kaşık ağza götürülür; ağız, çatal-kaşığa doğru gitmez.
- Çay, kahve gibi içeceklerin kaşığı kullanıldıktan sonra bardağın içinde bırakılmaz, tabağın iç kenarına konulur.
- Çorba kaşığı, tabağın içinden dışına doğru hareket ettirilir.
- Yemek devam ederken çatal ve bıçak, bırakılması gerektiğinde tabağın içine bırakılmalıdır. Ancak gelişigüzel değil de uçları öne doğru birleşmiş şekilde, yani ters V şeklinde bırakılır. Bu arada çatalın uçları yukarı bakar. Tüm bu kompozisyon, yemeğin devam ettiği anlamına gelir.

Büyük restoranlarda veya davetlerde farklı şekillerde bırakılan çatal-bıçaklar yemeğiniz bitmeden garson tarafından alınmasına neden olur.

- Yemek bittiğinde ise çatal ve bıçak, saatin dördü yirmi geçe pozisyonunda, birbirine paralel şekilde tabağın içine bırakılır.

Çatal, Kaşık ve Bıçağın Tarihi

İlk çatal Fransa'da XIV. asırda görülür.

Charles le Bel'in karısının bir tek çatalı vardı…

V. Charles'ın dokuzu altından, ikisi gümüşten olmak üzere on bir çatalı vardı. VI. Charles ise yalnız üç tane ile yetinmişti.

Kaşıklar da daha fazla değildi. Montaigne, 1580'de "İsviçre'de sofrada kaç kişi varsa o kadar kaşık koyuyorlar" diye, şaşarak söz eder bu olaydan…

XVIII. asırda bir yazar, Fransızların büyük bir sofrada yalnız iki veya üç bıçak kullandıklarını, ama İtalyanlar ve Almanların yemekte her kişi için, ayrı ayrı bıçak koyduklarını söyler.

Gisèle d'Assailly

Peçete Kullanımı

- Peçete, önlük gibi boyuna asılmamalı veya tabağın altına sıkıştırılarak sarkıtılmamalıdır.

- Peçeteyi dizlerinize serin.
- Ele bulaşan yemek yalanmaz, peçeteye silinir.
- Yemek bitmeden masadan kalkmak gerekirse peçete sandalyeye bırakılır.
- Yemek bitiminde peçeteyi katlamanıza gerek yoktur. Dağınık bir şekilde tabağın soluna bırakabilirsiniz.

Desiderius Roterodamus Erasmus (1469 – 1536)

...Tas ve kupa sağa alınmalı, ekmek solda durmalı.

Konuklar, bıçaklarını yanlarında getirmeli ama iyice temizleyip getirmeliler bıçakları.

Herkesin çatalı kaşığı olmadığı için yemekler elle yeniliyor.

Kral da köylü de elini kullanıyor yemek yerken ama hiç değilse sofraya oturmadan evvel eller yıkanmalı.

Sabun lüks bir madde, kolay bulunmuyor ama yine de
eller sudan geçirilmeli.
… Herkes ortak bir kupadan içiyor; hiç değilse yudum
almadan ağız silinmeli.
Sofraya gelen yemeklere aç kurtlar gibi saldırmamalı.

Yemek ortaya tek bir kapla geliyor, elini içine daldırıp en iyi et parçasını aranmak çok ayıp; artık elinize hangisi gelirse razı olunmalı.
… Diş temizliğinde bir tüy, sakız ağacı sapı, tavuk kemikçiği kullanılmalı.”
“De Civilitate Morum Puerilium” (Çocuklar İçin Görgü Kuralları kitabı)
Basım tarihi: 1530

ZİYARET

Ziyaretçi

Ev Sahibi

Ziyaret Süreleri

Ziyaret Sonu

Hasta Ziyareti

Başsağlığı Ziyareti

ZİYARET

Ziyaretçi

- Birine ziyarete gitmeden önce haber verin.
- Randevularınıza tam vaktinde gidin.
- Ziyarete gidilen evin kapısı çalındıktan sonra bir süre bekleyin. Arka arkaya ve uzun süre kapıya vurmak, zili çalmak uygun değildir.

Michigan'daki bir manastırın kapısında asılı olan yazı:

Eğer zili çaldıysanız, bunu okuyana kadar zili yeniden çalmanıza gerek yoktur. Sağır değiliz ancak eskisi kadar genç de değiliz. İkinci kattan buraya gelmek bayağı vakit alıyor. Eğer arabanızın motoru çalışıyorsa, kontağı kapamanız gerekir. İşleyen bir motor hem benzin harcar hem de birisi arabanızı çalabilir.

Kapıya vurmanız gereksiz. Zil, düğmesini ittiğiniz zaman çalar, tabii ki bozuk değilse. Zaten böyle bir durumda kapıda bir not bulunur. Eğer buraya kadar okuduysanız, okuduklarınızı bir defa daha tekrar edin. İlk seferde önemli bir şey gözünüzden kaçmış olabilir. Eğer hâlâ cevap yoksa zili yeniden çalın. Alışverişe hemen şimdi gitmeniz gerekmez. Bir dakika daha bekleyip ne olacağını görün. Biz içeriden sizin gitmenizi gözetliyor değiliz. Eğer ayık ve düzgün görünüşte iseniz, kapı biz varır varmaz açılacaktır.

Eğer makul bir aradan sonra hâlâ bir cevap çıkmazsa kartınızı bırakın. Eğer kartınız yoksa başka bir gün uğrayın, ya da telefon edin, lütfen bize kızıp hiç evde oturmadığımızı söylemeyin. Belki de şu anda başka birisi de sizin kapınızda beklemektedir.

- Ziyaretin amacına göre çeşitli hediyeler götürülebilir.

- Şemsiye, palto, pardösü, şapka vb. ziyarete gidilen evin antresine bırakılır.
- Yapacağımız ziyaretlere ev sahibine haber vermeden yanımızda başkalarını da götürmemiz, her iki tarafı da zor durumda bırakır.
- Ziyaretlere evcil hayvan götürülecekse önceden mutlaka ev sahibinden izin alınmalıdır.
- Ziyarete gidilen evin kurallarına müdahale etmek ve çocuklarını şımartarak evde disiplinin bozulmasına neden olmak hoş karşılanmayacak hareketlerdendir.
- Misafir olarak gidilen yerlerde bir şey kırıldığında saklamaya çalışmak yerine ev sahibinden özür dilemeli, daha sonra da o şeyin temini yoluna gidilmelidir. Ancak böyle bir durumda ev sahibinin de misafirine rahatlatıcı sözler söyleyerek konuyu kapatması en güzelidir.
- Ziyaretiniz esnasında bulunduğunuz yere yeni birileri gelmişse ev sahibinin dışında yalnızca erkekler ayakta karşılar, kadınlar oturmaya devam ederler ve başlarıyla yeni gelenleri selamlarlar. Ancak kadınlar, kendilerinden daha yaşlı bir kadın gelirse ayağa kalkarlar.

Ev Sahibi

- Sizi ziyarete gelen büyüklerinizi kapıda karşılamak ve aynı şekilde yolcu etmek onlara gösterilen saygının bir gereğidir.
- Ev sahibi, konuklarına bulunduğu ikramlarda fazla ısrarcı olmamalıdır.
- Ev sahibi, misafirlerinin yanından ayrılması gerektiğinde (telefon, kapı zili çaldığında…) bunu, izin isteyerek yapmalıdır.
- Eğer misafirleriniz sessizliğe bürünmüşse ve konuşma konuları tükenmişse iş, ev sahibine düşer. Yeni ve onları tekrar canlı hâle getirici konular ortaya atar.
- Ev sahibi, evine gelen misafirler arasında ayrım yapmadan, hepsine eşit davranmalı ve hepsine aynı içtenliği göstermeye gayret etmelidir.

- Ziyaretinize gelmek isteyenleri herhangi bir sebepten dolayı kabul edemediğinizde, uygun olduğunuz zaman çağırmak size düşer.

Ziyaret Süreleri

- Ziyaretlere zamanında gitmek kadar, ne kadar süre oturacağını bilmek de önemlidir. Erken kalkmak veya saatlerce oturmak iyi olmaz. Erken kalkmanız gereken durumlarda bunu uygun bir dille anlatmanız ve özür dilemeniz yerinde bir davranış olur.
- Çok yakın dostlarınızın, yakınlarınızın evinde karşılıklı samimiyet gereği ziyaretiniz uzun sürebilir.
- Arkadaş ziyareti: elli dakika/bir saat
- Tanışıklığınızın az olduğu, öylesine yapılan, ilişkinizi sürdürmek için zaman zaman uğranması gereken ziyaretler: yirmi dakika/yarım saat
- Tören ziyaretleri: on-on beş dakikayı geçmemelidir.

Ziyaret Sonu

- Ziyaretten ayrılırken ev sahibinin "Biraz daha otursaydınız" sözlerini kibarlık olarak algılayıp teşekkür ederek ziyareti zamanında bitirmek gerekir.
- Ziyaretinizi bitirmek istiyorsanız en uygun an, konuşmanın sona erdiği boşluklardır.
- Ziyaretinizi sona erdirmek üzere tam kalkacağınız esnada bulunduğunuz yere yeni bir ziyaretçi gelmişse, ev sahibi tanıştırma işini gerçekleştirir, bunun üzerine sizin de bir süre daha oturduktan sonra ayrılmanız gerekir.
- Kalabalık toplantılarda sadece ev sahibiyle vedalaşılır. Diğerlerini başınızla selamlamanız yeterlidir.

- Vedalaşmayı uzun tutarak ev sahibini meşgul etmek ve kapı önünde ayakta tutmak hoş değildir.
- Size yapılan ziyarete karşılık vermeniz, sizin de ziyarette bulunmanız gerekir. Ancak bu süreyi uzatmak veya ziyaretin hemen ardından bunu gerçekleştirmek uygun olmaz. Bu süre bir haftadan erken olmamak üzere üç haftayı geçmemelidir.

Hasta Ziyareti

- Hasta ziyareti, hasta yatar yatmaz veya çıkacağı günlerde olmamalıdır. Ancak çok yakınlarınız, dostlarınız hastalandığında vakit geçirmeden gidilebilir. Bunların dışındakiler, iyileştikten sonra ziyaret edilmelidir.
- Ziyaretler, hastanın dinlenmesini engelleyecek sıklıkta olmamalı ve süresi uzun tutulmamalıdır.
- Hastaneler genelde ziyaret için öğleden sonralarını belirlemişlerdir. Bu, evdeki hasta ziyaretleri için de uygun bir zamandır.
- Hasta ziyaretine çocuk götürülmez, kalabalık gidilmez.
- Yiyecek götürülmemelidir. Çünkü götürülen yiyeceği hastanın yemesi sakıncalı olabilir. Zaten genelde hastaneler yiyecek girişine izin vermemektedir.
- Ziyaret sırasında hastanın yatağına oturulmaz.
- Hastayla konuşmalara dikkat edilmeli; moralini yükseltici ve sakinleştirici yönde sözler kullanılmalı, kendimizin veya bir yakınımızın yaşadığı kötü örneklerden bahsedilmemelidir. Mesela onunla ilgilenen doktorun kendi alanında çok iyi olduğunu veya yattığı hastanenin civardakiler arasında iyi bir yere sahip olduğunu söylemek hastaya moral verir.

Ahmet Haşim

Ahmet Haşim çok hastalanmıştı. Onu ziyarete gelen uzaktan bir tanıdığı hem uzun süre oturmuş hem de çok konuşarak ünlü şairin canını fazlasıyla

sıkmıştı. Adam susmak ve gitmek bilmiyordu.

Bir de damdan düşer gibi sordu:

“Eee dostum, bir vasiyetin var mı?”

Ahmet Haşim,

“Var” dedi, “Eğer bir hastanın yanına gidersen bu kadar fazla oturma, bu kadar çok konuşma!”

- Ağır hastalık geçirenlerin odasına ziyaretçi alınmayacağından, ziyarete gidilmiş ve diğer aile fertleriyle görüşülüp bilgi alınmış olsa dahi iyileştikten sonra hastayı yeniden ziyaret etmek gerekir.

w Hastayken sizi ziyarete gelenlere daha sonra yazılı teşekkür etmek uygundur.

Başsağlığı Ziyareti

- Başsağlığı ziyareti mümkün olduğunca kısa tutulmalıdır.
- Başsağlığı ziyaretine giderken koyu renk elbise giyilir. Siyah renk, bu ziyaret için oldukça uygundur. Açık renk elbise ise hiçbir zaman giyilmemelidir.
- Koyu renk elbise giyilerek o kişilerin üzüntülerini paylaştığımızı da göstermiş oluruz.
- Bu tür ziyaretlerde kadınlar kısa topuklu ayakkabıları tercih etmelidirler. Belirgin makyajdan kaçınılmalıdır.
- Başsağlığı ziyaretlerinde ölen kişi hakkında konuşmak, anılarından söz etmek yakınlarının acılarını tazelemeye neden olur. Ancak onlar anlatırsa herhangi bir şey ilave etmeden sessizce dinlemeli, acılarına ortak olunmalıdır.

HEDİYE

Doğum Günü Hediyeleri

Sınıf Geçme Hediyeleri

Hastaya Alınan Hediyeler

Yeni Doğan Çocuk Hediyeleri

Nişan-Düğün Hediyeleri

Ev İçin Hediyeler

Yolculuğa Çıkana Verilebilecek Hediyeler

En Romantik Hediye: Çiçek
• Çiçek gönderilmesi
• Çiçeklerin dili

HEDİYE

- Hediyenin maddi değerinden çok, düşünülmesi önemlidir.
- Hediye satın alırken aşırıya kaçıp hem kendi mali bütçemizi altüst etmemeli hem de karşımızdakini minnet altında bırakarak onu zor duruma sokmamalıyız.
- Karşınızdaki kişinin zevkine uygun armağanlar almalısınız, kendinizinkine değil. Bunun için de:
- Hediye alacağınız kişiyle izleyeceğiniz reklamlar,
- Alışveriş merkezlerinde gezerken onu gözlemlemek,
- Eğer görüşme imkânınız yoksa kişinin yakınlarına danışmak size yardımcı olacaktır.
- Size verilen bir hediyeyi başkasına hediye olarak vermek saygısızca bir davranıştır. Az kullanılmış dahi olsa, hediye olarak verilmez.
- Fiyat etiketi, hediye paketlenmeden satıcı tarafından sökülmelidir. Ancak unutma ihtimaline karşılık bunu sizin de kontrol etmenizde

fayda var.

- Kuş, balık, kedi, köpek gibi evcil hayvanları hediye etmeden önce o kişinin bundan hoşlanıp hoşlanmayacağı bilinmelidir. Her halükârda bu tür hediyeler risklidir; kişi hoşlanıyor olsa bile hayatının o döneminde evcil bir hayvana yeterli ilgiyi gösterecek vakti olmayabilir. Böylece masum bir canlının yaşamı tehlike altına girmiş olur.
- Giysi hediye etmeyi seçmişseniz, hediye edeceğiniz kişinin bedenini tam olarak bilmeniz gerekir. Bilmiyorsanız, böyle durumlar için hediye çeki vermek çok daha uygun olur.
- Alınan hediye hemen açılır. Beğenilmese bile belli edilmez ve aynı sıcaklıkta teşekkür edilir.
- Hediyenin çeşidi, amacına ve hediye verilen kişinin yakınlık derecesine göre değişir.

Bir şey verirken davranışınız, verdiğiniz
hediyeden daha kıymetlidir.

Pierre Corneille

Doğum Günü Hediyeleri

- Çiçek
- Kitap
- Tablo
- Kol saati
- Parfüm/deodorant
- Resim çerçevesi
- Gitmeyi arzuladığı sinema, tiyatro, konser bileti
- Giyebileceği tarzda kıyafet…

Kitap hediye ederken o günün anısına bir şeyler yazılacaksa bu, kitabın içerisine olmamalıdır. Bunu ancak kitabın yazarı yapabilir. Duygular bir not şeklinde yazılıp kitaba iliştirilebilir.

Sınıf Geçme Hediyeleri

- Tatil çeki
- Bilgisayar
- Bisiklet
- Kalem takımı
- Fotoğraf makinesi
- DVD/VCD
- Kol saati
- MP3 çalar
- Kitap…

Hastaya Alınan Hediyeler

- Kitap
- Dergi
- Kolonya
- Çiçek (Koyu renkli, ağır kokulu ve büyük çiçekler tercih edilmemelidir.)

Yeni Doğan Çocuk Hediyeleri

- Altın
- Para

- Banka cüzdanı
- Kullanabileceği çeşitli türde eşya ve giysi…

Nişan-Düğün Hediyeleri

- Altın (yüzük, küpe, bilezik, isimlik…)
- İnci
- Broş
- Para
- Kol saati
- Çay/kahve takımı
- Mücevher kutusu
- Çeyiz eşyası
- Kokteyl takımı
- Makyaj takımı
- Kravat iğnesi
- Kalem takımı
- Çiçek
- Tatil çeki
    - Evlerini hazırlamalarına yardımcı olacak hediye çeki…

• Tatil veya hediye çeki, gelin ve damadın adlarının yazılı olduğu bir zarf içinde verilir.

• Nişanın bozulması hâlinde, nişan yüzüğü de dâhil, taraflar tüm hediyeleri birbirlerine iade ederler.

Ev İçin Hediyeler

- Duvar saati
- Canlı veya yapma çiçekler
- Çeşitli süs eşyaları
- Gümüş takımlar
- Tablolar
- Çay/kahve takımı
- Servis tepsisi
- Porselen sofra takımı
- Çiçek vazosu
- Antika halı
- Şamdan…

Yolculuğa Çıkana Verilebilecek Hediyeler

- Kitap
- MP3 çalar
- Fotoğraf makinesi
- Dergi
- Çikolata
- Çiçek…

En Romantik Hediye: Çiçek

Çiçek Gönderilmesi

- Çiçek gönderirken, gideceği yerin uygunluğu göz önünde bulundurulmalıdır. Nişan törenine yeşil yapraklı dal demetlerinden oluşan

çelenk gönderilirken, hasta yatağında yatanlara fazla yer tutmayan, renkli fakat kokusuz çiçekler tercih edilir.

- Gönderilen çiçeğe duyguların yazıldığı kısa bir not iliştirilebilir. İsimsiz çiçek göndermek gereksiz yanlış anlaşılmalara yol açacağından mutlaka ad-soyad yazılmalıdır.

Çiçeklerin Dili

Beyaz Gül: Tüm masum duygularımla seni seviyorum.

Kırmızı Gül: Aşkı seninle yaşıyorum, sana âşık oldum.

Pembe Gül: Gönlümü sana kaptırdım ve hep senin yanında olmak istiyorum.

Sarı Gül: Sevgimizin sıcaklığı içimi ısıtıyor.

Beyaz Karanfil-Beyaz Lale: En temiz ve saf duygularımla seni seviyorum.

Kırmızı Karanfil: Kalbim sana hissettiğim sevgiyle dolu.

Pembe Karanfil: Tüm içtenliğimle haykırıyorum: “Seni seviyorum”

Sarı Karanfil: Hüzünlerimizi birlikte paylaştık, birlikte aştık.

Beyaz Glayöl: Dostluğumuz sonsuza dek sürecek.

Kırmızı Glayöl: Tüm isteklerim sana çıkıyor.

Pembe Glayöl: Çok zarifsin.

Nilüfer: Sana yepyeni ve güzel bir gelecek sunmak istiyorum.

Kırmızı Lale: Seni her zaman seviyorum.

Pembe Lale: Senden anlayış bekliyorum.

Sarı Lale: Aramızdaki gerginliği sona erdirmek isti-yorum.

Menekşe: Çok alçakgönüllü bir kalbin var.

Lilyum: Senin yanında olmak bana güven veriyor.

Gerbera: Yaşama iyimser bir bakış açın var.

Frezya: Suçsuz olduğumu bilmeni istiyorum.

Altın Kadeh: Hâlâ umudum var.

Anemon: Bana gençliğimi geri verdin.
Beyaz Krizantem: Sadakatimi sunuyorum.
Kırmızı Krizantem: Seni istediğimi fısıldıyorum.
Kış Gülü: Geçmişi unutup seninle her şeye yeniden başlamak istiyorum.
Fulya: Beni unutmamanı diliyorum.
Sıklamen: Aklından hiç çıkmak istemiyorum.
Zambak: Sen benim mutluluk, neşe ve eğlence kaynağımsın.
Ihlamur: Biz güzel bir aileyiz ve evliliğimizde aşkı korumayı biliyoruz.

MEKTUP

MEKTUP

Mektup Yazarken Kullanılan Hitaplar

- Samimi yazışmalarda;
"Sevgili Kardeşim"
"Değerli Dostum"
- Resmi yazışmalarda;
"Sayın Meclis Başkanı"
"Sayın Kaymakam"
- Sosyal değeri olan yazışmalarda ise;
"Beyefendi/Hanımefendi" hitap şekli kullanılır.

Mektup Zarfları

- Mektup kâğıdı ve zarflarında genelde beyaz veya krem rengi tercih edilir. Ancak samimi ve özel durumlarda isteğe-anlama göre de çeşitli renkler kullanılır.
- Mektup kâğıdı ve zarfı kirli, buruşuk olmamalıdır.
- Yalnız erkeklere gönderilen zarfın üzerine “Sayın” ardından “ad-soyad” yazılır. (Sayın Tamer Korkmaz)
- Kadınlara gönderilen zarfın üzerine “Sayın Bayan” ardından “ad-soyad” yazılır. (Sayın Bayan Fulya Sönmez)
- Çeşitli kademelerde görevli, unvanı olan, makam ve mevki sahibi kişilere gönderilen zarfların üzerine ise önce unvan yazılır.

(Prof. Dr. Sayın Nilgün Kutlu)

(Belediye Başkanı Sayın Metin Önal)

Bitirirken

- Bitirirken; “Sevgilerimle” ya da “En iyi dileklerimle”
- Resmi yazışmalarda; “Saygılarımla”
- İmza kısmına isim ve soyadı yazılması uygundur. Yazan, çift olarak imzalıyorsa “Tuğba ve Yücel Görgülü” şeklinde yazılabilir.

E-POSTA

- Günlük yaşantımızda geçerli olan görgü kuralları internet ortamında da geçerlidir.
- E-posta metni en kısa cümlelerden oluşmalıdır. Ancak, bu cümleler anlatacaklarımızı tam olarak ifade edebilmelidir.

- Tıpkı mektupta olduğu gibi başlangıcında bir hitap sözü olmalı, iyi dileklerle bitirilmelidir. Ayrıca sizi tanıtan bir elektronik imza veya ad-soyad yazılmalıdır. Burada e-posta adresinizin karşı tarafta görünür olmasına güvenilmemelidir çünkü bazı e-posta adresleri kişiyi tam olarak tanımlamaktan uzak kalabilmektedir.
- Zaman kaybına neden olabilecek bilgiler ve dosyalar göndermekten kaçınılmalıdır.
- Gelen e-postalar mümkün olduğunca zamanında cevaplandırılmalıdır.
- E-postalarda ve cep telefonlarında gönderilmek üzere yazılan yazılar genelde oldubittiye getirilmektedir. Noktalama işaretlerine uyulmadığından ve gereksiz kısaltmalar yapıldığından yanlış anlaşılmalarla sonuçlanabilmektedir.
- Mektup yazarken gerekli yerler haricinde büyük harf kullanmayız. Ancak e-postada ve cep telefonunda bu kurala pek uyulmayarak zaman zaman metnin tamamı büyük harfle yazılır. Bu yazı şekli, karşı tarafın kendisine bağırdığınızı düşünmesine neden olur.
- E-posta gönderirken başlık kısmına koyacağınız açıklayıcı bilgi karşı tarafın işini kolaylaştıracaktır.
- E-posta metnini yazarken bilgisayarınızdaki özel programları kullanmak yerine genel bilgisayar yazı programlarını tercih edin. Yoksa gönderdiğiniz e-posta karşı tarafın bilgisayarında açılmayarak veya geç açılması sebebiyle kullanıcı tarafından silineceğinden sonuca ulaşamayabilirsiniz.
- E-posta adresleri kişiye özeldir. Bu nedenle aynı anda yaptığınız çoklu, grup gönderimlerde e-posta adreslerinin görünmemesini sağlamalısınız. Bunun için de BCC (görünmez karbon kopya) alanını kullanmalısınız.
- Başkasının bilgisayarını kullanırken dosyalarını, belgelerini karıştırmak, bunlar üzerinde değişiklik yapmak, silmek doğru bir davranış değildir.
- Sosyal paylaşım sitelerinde arkadaşlık:
- Uzun zamandır görüşmediğiniz birine arkadaşlık isteği gönderirken sizi hatırlamasına yardımcı olacak birkaç cümle eklemek yerinde

olur. Yıllar insanlardan çok şey alıp götürebiliyor, beni nasıl olsa profil fotoğrafımdan tanır diyorsanız yanılabilirsiniz.

- Sizi hiç tanımayan birine arkadaşlık isteği göndermeden önce bir e-posta ile kendinizi tanıtabilir ve bu isteğinizden bahsedebilirsiniz. Gelen cevabın ardından arkadaşlık isteği göndermek daha uygun olur.
- Sanal ortamda paylaştığımız bilgiler, istemediğimiz kişilerin eline geçebileceğinden bu konuda fazlasıyla hassasiyet gösterilmeli, “ne kadar az bilgi, o kadar iyi” prensibiyle hareket edilmelidir. En azından size ait bilgiler için, paylaşacağınız kişilere sınırlama getirebilirsiniz.
- Sanal hayatın serbestliği başınızı döndürmesin. Kimse görmese, kimse duymasa bile doğru şekilde davranabilen kişi gerçek olgunluğa ulaşmış demektir.

TELEFON

TELEFON

Telefon Görgüsü

- Söyleyeceklerinizi telefon etmeden önce belirleyin.
- Telefon eden kişi önce kendini tanıtır, ardından konuşmak istediği kişiyi belirtir. (Merhaba ben Kürşat, Bora ile görüşebilir miyim?)

- Telefonda konuşurken bir şey yenmez, sigara içilmez, sakız çiğnenmez.
- Ahizeye öksürülmez. Ancak zorunlu hâllerde ahize ağızdan uzaklaştırılır ve sonunda "Affedersiniz" denerek özür belirtilir.
- Telefonda konuşurken, görüşme yaptığınız kişiden izin istemeden ortamda bulunan başkalarıyla konuşmak saygısızlıktır.
- Bulunduğunuz yerde birden fazla telefon olabilir. Siz bu telefonlardan biriyle görüşürken diğeri çaldığında, çalan telefonu açık bırakarak bir şey söylemeden ilk telefonla görüşmeye devam etmeyin.
- Yanlış numaraya telefon edildiği anlaşıldığında özür dilemeden kapatılmamalıdır. Bu davranışa karşılık diğer taraf da anlayış göstermelidir.
- Başkalarının telefon konuşmaları dinlenmemelidir.
- Evinizde misafir varken telefon çaldığında izin isteyerek telefona bakılmalı ve bu görüşme uzun tutularak misafir yalnız bırakılmamalıdır.
- Başkasının evinden telefon etmek zorunda kalmışsak; önce izin istenmeli, konuşma kısa tutulmalı ve uzak mesafe aramamaya özen gösterilmelidir.
- Genel telefonlar kullanılırken görüşmeler mümkün olduğunca kısa tutulmalıdır.
- İşyerinde veya evde telefon görüşmesi yaparken ziyarete gelen birine başla küçük bir selamlama yapılır, böylece konuşma bitene kadar gelen ziyaretçi bekletilmemiş olur.
- Biri telefonda görüşürken sürekli ona bir şeyler anlatmak, kendi söyleyeceğini onun aracılığıyla karşı tarafa iletmeye çalışmak ve telefon görüşmesini acil durumlar dışında bölmek iyi davranışlar arasında yer almaz. Eğer biri size böyle davranıyorsa "bir dakika" anlamında işaretle durdurabilirsiz. Görmezden gelmek, daha çok ısrar etmesine neden olacaktır.
- Misafirinizin olduğu bir ortamda telefonla görüşürken "Yanımda Semih Bey var, konuşmak ister misin?" tarzında bir söylem iki taraftan birinin veya her iki tarafın da rahatsız olmasına neden

olabilir. Herhangi bir sebepten dolayı konuşmak istemiyorlardır belki de.

- Topluluk içerisinde, kapalı mekânlarda yapılan cep telefonu görüşmeleri hem kısa tutulmalı hem de alçak sesle konuşulmalıdır.
- Sizden büyük birisiyle, makam ve mevkice üstünüzle veya bir kadınla konuşurken telefonu karşı tarafın kapatmasını bekleyin.
- Diğer durumlarda, telefon görüşmelerini, arayan kişinin bitirmesi daha uygun olur.
- Telesekretere kısa ve öz açılış konuşması kaydedilmelidir.
- Telefonun yanında bir not defteri ve telefon rehberi bulundurmak işinizi kolaylaştıracaktır.
- Dostlarımızı, sevdiklerimizi, yalnızlık çekenleri ve büyüklerimizi belirli aralıklarla hatırlayıp aramak, hâl ve hatırlarını sormak ince bir davranıştır.

Telefonla Arama Zamanları

- Bir evi arayacaksak, çok yakınımız bile olsa, sabah çok erken veya akşam çok geç saatlerde aramak uygun değildir. Böyle bir telefon geldiğinde ne düşündüğümüz göz önünde bulundurulmalıdır.
- Yemek saatlerinde aranmamalıdır.
- Cep telefonlarının kapalı konuma alınması gereken durumlar ve mekânlar vardır: toplantılar, eğitim faaliyetleri, sinema, tiyatro ve konserler, ibadethaneler vb.

Ütü yaparken gelen telefonlar tehlike oluşturabilir!

Doktor bir hastasını tedavi ederken, "İki kulağınızı birden nasıl yaktınız?" diye sormuş. Hasta, "Telefon çaldığında ütü yapıyordum. Yanlışlıkla ahize yerine ütüyü kulağıma götürmüşüm" diye cevaplamış.

Doktor, "Ama iki kulağınız da yanmış" diye sorunca,"Tam kapamıştım ki telefon bir daha çaldı" demiş hasta.

Telefondaki Sesiniz

Telefonu açtığınızda, uyku saati olmadığı hâlde, “Uyuyor muydun?” diyen oldu mu hiç? İşte bu, ses tonunuzdan kaynaklanmaktadır.

- Telefondaki sesiniz sizi temsil eder.
- Ev içerisinde pasif geçirdiğimiz anlarda sesimiz kullanılmadığından kısılır, vücut rahatlama pozisyonuna geldiğinden uyuşuk bir hâl alır.
- Yalnız kalındığında beyin eğer canlı, dinamik ve ho-şa giden hatıra-hayal dışında şeyler düşünüyorsa yüzümüz düşer. Böyle durumlarda telefon çaldığında sesinizin uykulu, yani pasif, uyuşuk çıkması normaldir.
- Yapılacak işlem, telefonu açmadan boğazınızı, sesinizi temizlemek ve yüzünüze bir gülücük kondurmaktır. Böylece canlı, neşeli ve enerjik bir ses tonuyla karşı tarafa olumlu bir mesaj vermiş olursunuz.
- Telefon etmeden veya çalan telefonu açmadan önce güçlü bir şekilde, ağzınızı açarak söyleyeceğiniz beş-altı kelime, tembelleşmiş ağız yapınıza hareketlilik katar ve ses tonunuz daha iyi çıkar. Yorgun çıkmaz.
- Bir telefon görüşmesinde karşı tarafta bırakacağınız izlenimi belirleyen en önemli unsur, sesinizdir.

- Telefonda konuşurken çoğu zaman farkında olmadan, daha anlaşılır olma kaygısıyla ses düzeyi yükseltilir. Bu, genelde gereksiz bir davranıştır. Fakat gerekli olduğu hâllerde, çevreyi daha az rahatsız etmek için bulunulan yerin kapısı/penceresi kapatılır.
- Telefon ahizesi, tutulurken ne nefesin karşı tarafa duyulacağı yakınlıkta ne de sesin az işitilip söylenilenlerin tekrar tekrar sorulduğu uzaklıkta olmalıdır. Ahizeyi anlaşılır, uygun ses mesafesinde tutmak idealdir.
- Otomatik konuşmalar yapmak yerine konuşma tarzını güzelleştirmek için uğraşılmalıdır.
- Ne söylediğiniz kadar nasıl söylediğiniz de önemlidir.
- O an sizi desteleyecek ne beden diliniz ne de görüntünüz vardır. Tüm imajınız ses tonunuzla gerçekleşecektir.

Ses, ruhun dışa açılan penceresidir.

Gerard De Nerval

ÇEŞİTLİ YERLERDEKİ HAREKET TARZLARI

Evde/Apartmanda

Yolculukta/Seyahatte

Caddede/Sokakta

İşyerinde

Sanatsal Faaliyetlerde

Restoranda

Alışverişte

Asansörde

Kutsal Yerlerde

Çevre ve Doğada

ÇEŞİTLİ YERLERDEKİ HAREKET TARZLARI

Evde/Apartmanda

- Çevremizde hasta, dinlenmek isteyen kimseler olabileceğinden gürültü yapmak ve müziğin/TV'nin sesini başkalarını rahatsız edecek şekilde açmak hoş değildir.
- Ailenizdeki kişilerin dahi özel eşyalarını karıştır- mayın.
- Pencereden sarkarak uzun süre yoldan gelip geçenlere bakmak güzel bir görüntü oluşturmaz.
- Başkasının bulunduğu bir odaya girerken, bu aynı evde yaşadığınız kardeşinizin odası bile olsa, mutlaka kapı çalınmalıdır. Çocuklarından kapı çalmasını bekleyen anne babalar, çocuklarının odalarına kapıyı vurarak girmeli- dirler.
- Apartman sakinlerinin dinlenme zamanlarında eşyaların yerini değiştirmek, tamirata girmek gibi gürültülü hareketlerden kaçınılmalıdır.

Yolculukta/Seyahatte

- Yolculuk ederken veya toplu bir yerde otururken yanınızda bulunan kişinin okuduğu kitap, gazete, dergi vb. şeyleri okumaya çalışmayın. Bu, onu rahatsız edecektir.
- Toplu taşıma araçlarında ayakta bulunan yaşlılara, sakatlara, hamile ve çocuklu kadınlara yer vermek gerekir.
- Aslında kadın ya da erkek kim olursa olsun bizden daha çok ihtiyacı olan birine yerimizi vermeliyiz.
- Toplu taşıma araçlarında ayakkabı çıkarılmaz.
- Tren, otomobil gibi araçlarda pencere açılacağı zaman diğer yolcuların da onayı alınmalıdır.
- Otomobillerde aracınızı şoför kullanıyorsa şeref yeri sağ arka köşe, ikinci şeref yeri arka sol köşedir. Siz kullanıyorsanız, sizin yanınız şeref yeridir.
- Arabanın ön koltuğuna on iki yaşından küçük çocuklar asla oturtulmamalıdır.
- Hiç kimsenin gürültü kirliliği oluşturarak başkalarını rahatsız etmeye hakkı yoktur. Araç kullanırken çevre binada oturanlar düşünülerek gereksiz yere ve uzun süre kornaya basılmamalıdır. Araçla trafik ışıklarında beklerken lambanın kırmızıdan sarıya geçmesi trafik kurallarında “hazırlanma” anlamını taşırken bizde ”başkasını hazırlamak” yani kornaya basmak şeklinde uygulanmaktadır.
- Yabancı ülkelere yapılan seyahatlerde o yörenin âdetleri hakkında küçük de olsa bilgiler almak bizi zor duruma düşmekten kurtarabilir.
- Seyahatlerde gittiğimiz yere ait garipseyeceğimiz âdetlerle de karşılaşabiliriz. Böyle durumlarda saygıyı elden bırakmamak gerekir.
- Yurtdışı gezilerinin dönüşünde konuşma tarzını farklılaştırma gayreti içerisine girmek, bolca yabancı kelime kullanmaya çalışmak görgüsüzlüktür.
- Araç kullanırken mümkün olduğu kadar sakin olmalı ve diğer sürücüleri tahrik edici, trafik kurallarını ihlal ettirmeye sevk edici davranışlardan kaçınılmalıdır.

- Trafiğin ortasında sıkışıp kalmış sürücülere yol vermek, nezaket gereğidir.
- Araç park ederken diğer araçlar da düşünülmelidir; park sahası tasarruflu kullanılmalı, çevredeki araçların çıkışı engellenmemeli, garaj girişlerine park yapılmamalıdır.
- Trafik kurallarına uymak hem sizin hem de karşınızdakinin can güvenliği açısından oldukça önemlidir. Ayrıca sosyal hayatta bu ve benzeri kurallara uymak, hayatı kolaylaştırır..

Caddede/Sokakta

- Yolda karşılaştığınız bir tanıdığınızla uzun sohbetlere girerek yanınızda bulunan kişileri bekletmek iyi bir davranış değildir.
- Sokakları kirletmek medeni insana yakışmaz.
- Sokakta yürürken yanlışlıkla çarptığımız veya ayağına bastığımız kişiden özür dilemek gerekir.
- Karşıdan karşıya geçerken sakat ve yaşlılara yardım edilmelidir.
- Sokakta yürürken yüksek sesle konuşmaktan, kahkahalarla gülmekten, bağırmaktan, ıslık çalmaktan, herkesin duyacağı şekilde şarkı söylemekten diğer insanları rahatsız edeceği için kaçınılmalıdır.
- Trafik ışıklarında, yaya geçitlerinde karşıdan karşıya geçerken ve yaya kaldırımında yürürken sağ tarafı kullanma kuralı vardır. Böylece çarpışma ve karmaşalar azalmış olur.
- Coşkunuzu, sevincinizi sokaklarda ateş ederek kutlamak sizin veya bir başkasının hayatının kararmasına neden olabilir. Zaten bu tarz davranışlar görgülü ve medeni bir insanla asla bağdaştırılamaz.
- Eğer kaldırımda bir grup olarak yürünüyorsa, diğer yayaların geçişini engellemeyecek şekilde küçük gruplara bölünerek yürünmelidir.
- Yanından geçen kadınlara rahatsız edici bakışlarla bakmak, geçtikten sonra tekrar dönüp bakmak, laf atmak, kaba ve nazik olmayan davranışlardır.

- Caddeye, sokağa köpek dolaştırmaya çıkmadan önce başkalarına zarar vermesini önleyici tedbirler alınmalıdır. Diğer insanları rahatsız etmek veya korkutmak amacıyla köpekler asla kullanılmamalıdır.
- Sakat kimselere özrünü belli edecek tarzda dikkatli bir şekilde bakmak hoş olmayan bir davranıştır.
- Yola, caddeye, sokağa (affedersiniz ama yazmam gerekiyor) tükürmek, sümkürmek hiç yapılmaması gereken davranışlardır. Gerekirse mendil kullanılır.
- Yolda yürürken ellerinizi pantolon cebine sokmayınız, arkada bağlamayınız. (Özellikle buzlu bir yolda ellerin pantolon cebinde olması üzücü kazalara neden olabilir.)
- Tanıdığınız kimselerle karşılaştığınızda konuşmak isterseniz bunu, başkalarının geçişini aksatmayacak şekilde yapınız.

İşyerinde

- Çalışma arkadaşınızın masasına yaslanmak, oturmak, hele koltuğuna oturmak, izinsiz eşyasını kullanmak saygısızlıktır.
- Uzun süre masa başında çalışanlar için vücutlarında gerinme ihtiyacı oluşur. Ancak bunu toplum içinde yaparsanız imajınız açısından hoş bir görüntü oluşturmaz. Kimse, “Bu kişi çok çalışmış, ondan geriniyor” demez, uykusu gelmiş zannedilir; bunun için tuvalete gidilebilir.
- Çalışma mekânında veya toplantı salonunda koltuğun yerini değiştirdiyseniz, iş bitimi tekrar eski yerine götürmelisiniz.
- Çalışırken masanızın aşırı dağınık olması sizin hakkınızda iyi bir izlenim vermeyeceği gibi tam bir düzenli masa da hiç çalışmıyorsunuz izlenimi verebilir. Orası sizin çalışma masanız ve gerekli belgelerin masada uygun bir şekilde yer alması normaldir. Ancak, iş bitimi veya odayı terk ederken masa derli toplu bırakılmalıdır.

- Tatile çıkıyorsanız iş-takım arkadaşlarınıza takip ettiğiniz işlerle ilgili bilgiler vermeli, gerekli notlar bırakmalısınız. (Yoksa sürekli telefonla aranacağınızdan gerçek bir tatil yapma hayaliniz suya düşecektir.)
- Toplantı ve randevularınızın saatlerini bir yere kaydedin ve zamanında orada olmaya özen gösterin.
- İşyerinde telefonun yanında bulunduracağınız not defteri, kalem, telefon rehberi size ve sizi arayanlara zaman kazandıracak, işinizi kolaylaştıracaktır.
- İşyerinde gelen telefonu başka bir arkadaşınıza aktarmanız gerekiyorsa bunu yaparken telefondaki kişi ve hangi konuda olduğu hakkında bilgi verirseniz müşteri derdini herkese anlatmak zorunda kalmamış olur.

Sanatsal Faaliyetlerde

- Sinema, tiyatro, konser, bale, opera gibi sanatsal faaliyetlerde beş-on dakika önce yerinizi almanız gerekir.
- Kalabalık ortamdan dolayı yol açmak için girişte ve çıkışta erkekler önden gider. Ancak böyle bir durum söz konusu değilse kadınlar önden gider.
- İki erkek-iki kadın olarak gidilmişse kadınlar ortaya, erkekler kenara oturur.
- Böyle yerlerde gecikmişseniz yerinize oturmak için geçerken yüzünüz oturan şahıslara doğru olmalıdır.
- Sanat etkinliği sürerken sessizlik önemlidir.
- Bir sanatsal faaliyette yerli yersiz araya girerek alkışlamak uygun olmaz:
- Konseri yönetmek üzere orkestra şefi çıktığında, solist sahnedeki yerini alırken, perde kapanırken alkışlama yapılır.
- Çok beğenilen sanatsal faaliyeti alkışlamak için ayağa kalkılabilir.

- Klasik müzik, opera gibi bitişi tam olarak anlaşılamayan sanatsal faaliyetleri alkışlamakta aceleci davranmamak gerekir.
- Alkışlama konusunda tereddüt söz konusuysa salondaki diğer izleyicilerle birlikte hareket edilir.
- Tiyatro, sinema salonlarında başkalarını rahatsız edecek şekilde bir şeyler yemek, gösterinin durumuna göre abartılı kahkaha atmak, hıçkırıklara boğularak ağlamak hoş olmayan davranışlardır.
- Beğenmediğiniz bir oyunu ıslıklamak, yuhalamak yakışık almaz. Böyle bir durumda uygun bir şekilde ve zamanda mekândan ayrılmak en iyisidir.

Restoranda

- Restorana erkekler önce girer, kadınlar önce çıkar. Erkek kapıyı açar ve kadına yol verir.

- Restorana girdiğinizde elinizde paketler varsa masanın üstüne değil de boş bir sandalyeye koymak veya ona benzer uygun bir yer seçmek daha iyidir.

- Size hizmet eden insanlara karşı nazik olun. Bir isteğinizi veya hoşunuza gitmeyen durumu nazikçe dile getirin.

- Masaya ortak yenmesi için konulan salata vb. şeyler tabaklara alınarak yenir.

- Garsonlara seslenmek için baş veya el işareti kullanılır. Bunun için tabaklara ve bardaklara çatal, kaşık vb. ile vurmak, hoş karşılanmayan hareketlerdendir.

- Başkasının masasına ait boş sandalyeyi almanız gerektiğinde önce masada oturanlardan izin alınır.

- Para, hesap pusulasının altına veya arasına konur.

- Restoran sahibi veya işletme müdürüne, fazladan bir hizmette bulunmuş olsalar dahi bahşiş verilmez.

- Restoranlarda hoşunuza gitmeyen bir durumla karşılaştığınızda garsonlarla tartışmak yerine sorumlu müdürle görüşmeyi tercih ediniz. Bu, daha etkili olacaktır.

Ahmet Haşim

Ünlü şair Ahmet Haşim yemeğe düşkün birisidir. Bir gün lokantada yemek yedikten sonra lokanta sahibini çağırarak, "Lokantanızda temizliğe oldukça önem veriyor olmalısınız" der. Lokanta sahibi, "Teşekkür ederim efendim" diye böbürlenir, "Siz de çok dikkatlisiniz, bunu nereden anladınız?" Ahmet Haşim şöyle cevap verir: "Tüm yemeklerinizin sabun kokmasından."

Alışverişte

- Alışverişe çıkmadan önce neler almak istediğinizi ve ihtiyaçlarınızı belirleyin. Önceliklerinizi tespit ederek planlı bir şekilde alışverişe çıkın. Ancak, sonsuz ihtiyaçlarımız karşısında elimizdeki imkânların sınırlı olduğu unutulmamalıdır.
- Aç karnına alışverişe çıkılmamalıdır. Aç karnına yapılan alışverişler hem aceleye getirilir hem de yiyecek satın alıyorsanız almanız gerekenden fazlasını alırsınız muhtemelen.
- Moral bozukluğunu gidermek için alışveriş yapmayın. O an kendinizi iyi hissetmek için yapacağınız alışverişler bütçenizde açıklara neden olacaktır.
- Aldığınız ürünün fiyatının ucuz olması önemlidir ancak kaliteli ve dayanıklı ürünleri tercih etmeniz size uzun vadede kâr ettirecektir.

Ayrıca bir malın fiyatının ucuz olması, ona ihtiyacınızın olduğunu düşünmeniz anlamına gelmez.

- Alışveriş zamanları iyi ayarlanmalıdır. En kalabalık günler olan hafta sonu, öğleden sonraları, özel günler, bayramlar, yılbaşı öncesi çıkılan alışverişler sizi yoracağından istediğiniz ürünleri alamayabilirsiniz. Alışveriş yerlerinin tenha olduğu saatlerde rahat bir alışveriş ortamı bulabilirsiniz.

- Ürünü satın almak için acele etmeyin ve almadan önce inceleyin. Üründe alışveriş esnasında göremediğiniz bir hata söz konusuysa bu “ayıplı mal” kapsamına girer ve otuz gün içinde aldığınız yere başvurarak iade edebilir, değiştirebilir, hatanın giderilmesini sağlayabilir, hata oranında indirim talep edebilirsiniz. Ayrıca hata gizli nitelikte ise, otuz günlük olan bu süre iki yıla kadar uzamaktadır.
- Bu haklarınızın yasalarla korunduğunu unutmayın ve hakkınızı aramak konusunda tereddüt etmeyin.
- Gelip geçici tarzda ve renkte giysiler almak yerine daha uzun süre giyilebilecek olanlar tercih edilmelidir.
- Kapınıza gelen satıcılardan yapılan alışverişlerin, tüketiciyi en çok zarara uğratan alışveriş çeşidi olduğu tespit edilmiştir.
- Satış elemanlarının, kararlarınızı değiştirmeye yönelik sözlerinden etkilenmeyin.
- Etiketsiz ürünleri tercih etmeyin.

Asansörde

- Başkalarının da geldiği görülmüşse, asansör bekletilir.
- Asansörde iken baş, kapıya dönük şekilde karşıya veya öne bakılarak durulur.
- Asansörde bulunan diğer kişiler dikkatli şekilde bakılarak rahatsız edilmez.
- Asansör düğmesine yakın olan kişinin diğer asansöre binenlerin hangi kata çıkacağını/ineceğini sorarak onlar için de düğmeye basması iyi bir davranış olur.

Kutsal Yerlerde

- Mabetlerde hangi dine mensup olursanız olun saygılı davranılmalıdır. Her dine ait mabedin kendine özgü giriş kuralları vardır. Bu kuralları öğrenip orada ibadet edenleri rahatsız etmeyecek şekilde davranılmalıdır.
- Özellikle ibadet yerlerine giderken temiz olmaya ve temiz giyinmeye özen gösterilmelidir.
- Mezarlık ziyaretlerinde mezar taşlarının arasından dikkatli ve yavaş adımlarla geçilmelidir.

Çevre ve Doğada

- Piknik yaparken ateş yakmanız gerekiyorsa önce gerekli emniyet önlemlerini alın. İşiniz bittiğinde ise ateşi tam olarak söndürdüğünüzden emin olun.
- Piknik yaptıktan sonra artan şişe, kâğıt vb. tüm atıkları bir torbaya doldurup en yakın çöp kutusuna atmak için yanımıza almamız gerekir.
- Çiçekleri gelişigüzel koparmak, ağaçlara zarar vermek, medeni bir insana yakışmayan davranışlardır.
- Ormanı, denizi, çevreyi kirletmeyin.
- Plajda diğerlerini rahatsız edecek kadar başkasına bakmak, yakışık almayan bir davranıştır.
- Hayvanları, çiçekleri, ağaçları, kuşları, kelebekleri… doğayı korumak ve bu güzel tabloya zarar verilmesini önlemek, her uygar insanın görevidir.

Doğa her türlü canlıya, düşmanını ayırt etme içgüdüsü ihsan etmiştir. Kazlar ve aptal kuşlar tilkiden kaçar; kuzular kurttan, denizciler kayalardan; bir sahtekâr ise darağacındaki geleceğini önceden görür ve ağaçların varlığına katlanamaz...

Benjamin Franklin

GÖRGÜ VE KURALLAR

GÖRGÜ VE KURALLAR

İmaj Kuralı

- İmaj, başkalarının üzerinde bıraktığımız etkidir. Bu, olumlu, olumsuz veya dikkat çekmeyen bir ifade olabilir.

- Asıl önemli olan etkili imaj ise, kontrolün sizin elinizde olduğu, olumlu özelliklerinizin ön plana çıkarılmasıyla oluşur. Bu yeteneklerimize ne kadar inanıyorsak onları o kadar iyi sunarız, yaşarız. İçinde güven taşımayan nitelikleriniz sizi fazla ileriye taşımayacaktır. Önce bunları tespit edip sonra kendinize inanarak işe başlamalısınız.

Bakılmak, gözden kaçırılmaktan daha iyidir.

Mae West

- Bilinçaltımız dış görünüşe önem verir ve ilk izlenimimiz bu şekilde oluşur. Şık bir dış görünüş için:

  - Erkekler saç, sakal tıraşlarını zamanında ve düzenli olmalıdır.

• Kadınlar saç kesimine ve bakımına özen göstermelidir.

• Kadınlar aşırı makyajdan ve fazla takıdan kaçınmalıdır.

• Dişler düzenli fırçalanmalıdır.

• Burun ve kulak içi her zaman temiz olmalıdır.

• Tırnaklar temiz ve düzgün kesilmiş olmalıdır.

• Saçınız kepek yapıyorsa bu durum en kısa zamanda giderilmeli, giysinin omuz kısmına dökülmüş kepekle dolaşılmamalıdır.

• Elbiseler temiz ve ütülü olmalıdır.

• Düzenli banyo yapılmalı, ter kokusu olmamalıdır.

• Ağır kokular sürmekten kaçınılmalıdır.

• Ayakkabılar boyalı olmalıdır.

İlk izlenimi yaratmak dört saniye alır, kötü bir izlenimi
silmek için dört yıl gerekir.

Judi James

Beden Dili Kuralı

- İnsanlar, gördüklerine inanma eğilimi içindedirler. Bu sebeple beden diliniz konuşmalarınızdan farklı şeyler söylüyorsa o dikkate alınacaktır.

- Nasıl ki ne söylediğimize, nasıl söylediğimize önem veriyor ve dikkat ediyorsak aynı özeni beden dilimizi kullanırken de göstermeliyiz. Çünkü;

• *Ne söylediğiniz-Söz: % 7*

• *Konuşma-Ses tonu: % 38*

• *Beden dili-Görüntü: % 55*

Sosyal Psikolog Albert Mahrebian

Siz bir şey söylerken bedeniniz tam tersi bir mesaj verirse,
öncelikli olarak görsel mesaj doğru kabul edilecektir. Üstelik bu mesaj, daha uzun süre hatırlanacaktır.

Judi James

- Duruşunuza ve oturuşunuza önem verin. Bunlar, vücut dilinizle çevreye gönderdiğiniz sözsüz mesajlardır. Ayakta dik durun; olumlu, güçlü ve kendine güvenen bir ifadeniz olsun. Kambur oturmayın.
- Nasıl göründüğümüzü anlayabilmek için aynaya bakarız. Ancak bu sırada artistik pozlar ve bakışlar kullandığımızdan gün boyu çevreye bu şekilde göründüğümüzü sanırız.
- Sözlerimiz hareketlerimizle uyumlu olmalı. Anlatmak istediklerimizden farklı bir beden dili sergiliyorsak yanlış anlaşılmalara neden olabiliriz.
- El-kol hareketleri konuşmamızı desteklerse yararlı olur. Fakat gereğinden fazla ve anlattıklarımızdan farklı olursa da konuşmanızın önemini yitirmesine neden olur.
- Heyecanınızı kontrol altına almanız gerektiğinde alın. Bu, sizi güçlü gösterir. Bunun için derin nefes alıp yavaşça vermek ve tekrarı yardımcı olacaktır.

Hiçbir şey bir insana, diğer insan üzerinde her tür olayda daima soğukkanlı ve telaşsız olmak kadar avantaj sağlayamaz. Thomas Jefferson

- Başkası konuşurken esnemek, konuşmalarını önemsemediğimiz izlenimi uyandırır. Bir seminerde, derste, toplantıda esnemek, orada bulunanlara “sıkıldım” mesajı verir ve olumlu bir görüntü oluşturmaz.
- Bazen bizi gören bir arkadaşımızın hiç de öyle olmadığı hâlde, “Neden bu kadar üzgün görünüyorsun?”, “Yorgun musun?”, “Bir şey mi oldu?” gibi sözlerine muhatap kalırız. Duygularımız öyle olmadığı hâlde beden dilimiz söylediği gibi hissettiriyordur.
- Bakışlar:

• “Gözler kalbin aynasıdır” sözünde de anlatıldığı gibi hareketlerinizi düzenlemenin yanı sıra eğer bunu gözlerinize yansıtamıyorsanız yapmacık bir görüntü sergilersiniz.

• Gülüyorsunuz ancak gözleriniz donuk bir hâlde ise, karşınızdakinin elini sıcak bir şekilde sıkıyorsanız ancak gözlerinizde hiçbir ifade yoksa, istediğiniz etkiyi yaratmanız mümkün değildir.

• Tüm vücut bir bütün hâlinde algılanır; duygularınızla bakışlarınızı, hareketlerinizle beden dilinizi ortak kullanmaya alıştırın kendinizi. Zor değil, bunu bir kere başardınız mı gerisi gelecektir ve karşınızdakinin üzerinde istediğiniz etkiyi bırakabileceksiniz artık. Yaşamınızın kontrolünü elinize almış olacaksınız.

• Başkası kendine ait mutlu bir haberi size söylemişse yüzünüzde şaşkın bir ifade olmasın. Sevindiğinizi belli edin.

Aklın süsü dildir, dilin süsü söz; kişinin süsü yüzdür,
yüzün süsü de göz.

Balasagunlu Yusuf Has Hacip

- Yürüyüş: Etkili/özgüvenli bir yürüyüş nasıl olur?

• *Sırt ve baş dik tutulur,*

• *Eller rahat bir şekilde yanlarda savrulur,*

• *Önemli bir işiniz olduğunu ima eden hızlı adımlar,*

• *Ayaklar yerde sürünmez,*

• *Çok yüksek topuklar giyerek dengesizlik izlenimi verilmez.*

Judi James- Beden Dili

- Kişisel yaşam alanı:

• Her bireyin sahip olduğu, başkalarıyla arasındaki mesafeyi anlatan, gözle görülmeyen ve ihlal edildiğinde rahatsız olunan kendisine ait bölgedir.

- Hareket ettiğimizde kişisel yaşam alanımızla beraber hareket ederiz. Kişisel yaşam alanları hiç tanımadığımız insanlardan en yakınımıza doğru daralır.
- İnsanlarla konuşurken veya yan yana dururken onlara yaşam mesafesi bırakın.

- “Kişisel Yaşam Alanı”nı ihlal edici her hareket, özrü gerektirir. Mesela yanlışlıkla birbirine dokunan kişiler karşılıklı “Kişisel Yaşam Alanları”na girdiklerinden dolayı özür dilemeleri gerekir.
- Dostça konuşmada elinizi karşınızdakinin koluna koyarak sıcak bir ilgi göstermiş olursunuz. Ancak dokunmak, karşı tarafın sahasına giriş anlamına geldiğinden bundan memnun olup olmadığını gözlemleyerek ya devam edin ya da son verin.
- “Kişisel Yaşam Alanı”na girmenin zorunlu olduğu asansör, bankta oturmak gibi durumlarda göz teması azaltılarak denge sağlanmaya çalışılır.

Bilinç Kuralı

- Sadece nezaket ve görgü kurallarında değil yaşamda her ne olursa olsun ezbere yapılan, sorgulanmayan ve bilinç süzgecinden geçirilmeyen söz ve davranışlar, bir süre sonra etkili olmaktan çıkarak zamanın üstün geldiği diğer mağluplar arasında yerlerini alırlar.

- “Sorgulanmayan bir hayat, yaşamaya değmez” diyor Sokrates (M.Ö.470-M.Ö.399). Tüm dünyada olduğu gibi toplumumuzda da hayatı sorgulayanlar pek sevilmez ve karşılarına “icat çıkarma”, “eski köye yeni âdet getirme” duvarları örülür.

- Bilinç kuralı olmayan nezaket, görgü ve kibarlığın, ömrün sonunda kocaman bir sıfırdan ibaret olabileceğini gösteren güzel bir öykü:

Yaşlı bir çift uzun yıllar sonra evliliklerinin altın yılını kutluyormuş. Kahvaltı yaparken kadın şöyle düşünmüş:

“Elli yıl boyunca hep kocamı düşündüm ve ekmeğin kabuklu bölümünü ona verdim. Sonunda bugün bu tadı ben tatmak istiyorum.”

Ve ekmeğin kabuklu bölümüne yağ sürmüş, öteki bölümünü kocasına vermiş. Düşündüğünün tersine kocası çok mutlu olmuş, elini öpmüş ve şöyle demiş:

“Sevgilim, bana günün en büyük mutluluğunu verdin. Elli yıl boyunca ekmeğin en çok sevdiğim yumuşak kısmını yiyemedim. Hep çok sevdiğin için o kısmın senin olmasını istedim.”

“Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi”,

Nossrat Peseschkian

- Ön yargılı davranarak başkalarını hemen yargılamak, yanlış sonuçların doğmasına gebedir.

İlk bakışta bir insanın görünüşünden hoşlanmazsak
ona karşı olumsuz davranırız. Onlara karşı davranışımızı fark ettiklerinde,
aynı şekilde karşılık verirler. Bu, bizi daha da
sevindirir, çünkü sezgilerimiz haklı çıkmıştır, kötü birini
hemen tanıma yeteneğimize bir kez daha güvenerek, mutlu
bir şekilde yolumuza devam ederiz.

Judi James

Empati Kuralı

- Şüphelendiğiniz, ne yapacağınızı bilemediğiniz durumlarda kendinizi karşınızdakinin yerine koyun, yani empati kurun. Böylece onun bu hareket karşısında ne hissedeceğini tahmin ederek daha doğru bir karar verebilirsiniz.

Eğer başarının herhangi bir sırrı varsa bu, diğer insanın
görüş noktasını anlamak ve olayları kendi açınızdan
görebildiğiniz kadar iyi derecede onun açısından da görme
yeteneğinizde yatmaktadır.

Henry Ford

Sağlık Kuralı

- Beslenme alışkanlığı, yaşantımızı her yönde etkilediği gibi nezaket ve görgü kurallarını uygulamamızda da etkilidir. Aşırı yemek sonucu isteksiz, uykulu ve yorgun bir vücut-zihin yapısıyla ne kadar nazik olabilirsiniz ki?
- Tek yönlü ve aşırı yemek, vücut ağırlığını artırdığı gibi hastalıklara da davetiye çıkarır. Duygusal boşluklarınızı yemek yiyerek doldurmaya çalışmayın, çünkü o boşluklar yemekle dolmaz ve bir süre sonra yeni sorunlarla karşı karşıya kalırsınız.
- Acıkmadan yemeyin. Az ama sık sık yiyin.
- Küçük porsiyonlar alarak daha uzun süre çiğneyin.
- Yemek öncesinde içilecek çorba hem daha az yemenizi sağlayacak hem de uzun süre tok kalmanıza yardımcı olacaktır.
- Televizyon, bilgisayar vb. karşısında yemek yemeyin.
- Mümkün olduğunca doğal besinler yiyin.
- Öğünleri atlamayın. Özellikle kahvaltıyı geçiştir- meyin.
- Belli bir süre de olsa ne yediğinizi yazın.

- Sağlıklı ve güzel bir vücut için: Temizlik, bakımlı olmak, sağlıklı-dengeli beslenme ve spor gereklidir. Özellikle de yürüyüş ihmal edilmemelidir.

- Protein, karbonhidrat, yağ, madensel maddeler ve vitaminlerin yeterli oranda (ne az ne fazla) alınmasıyla sağlığımızı ve vücudumuzun şeklini korumuş, dengeli beslenmiş oluruz.

- Vücudun alması gereken besinler nelerde bulunur:

• Protein: Hücreler büyük oranda proteinden oluşur. Et, süt ve ürünleri, yumurta, baklagil, tahıl, protein açısından zengin yiyeceklerdir.

• Karbonhidrat: En çok şeker ve nişastada bulunur.

• Yağ: Karbonhidrat ve protein gibi vücuda enerji sağlar. Zeytin, susam, fındık, fıstık, ceviz, ayçiçeği ve soya fasulyesinde bol miktarda yağ vardır.

• Vitaminler: Vücudumuzun az miktarda fakat sürekli olarak vitamine ihtiyacı vardır. Yetersiz vitamin alımı büyümeyi engellediği gibi hastalıklara da sebep olur. Peki hangi vitamin, hangi yiyeceklerde bulunur?

A Vitamini: Yaprakları koyu yeşil olan sebzeler, sarı renkteki sebze ve meyveler, yumurta sarısı, balık yağı, tereyağı.

B Vitamini: Kepekli ekmekte büyük oranda olmak üzere, meyve ve sebzelerde.

C Vitamini: Sivri biber, yaprakları koyu yeşil sebzeler, portakal, limon, domates, çilek, patates, kuşburnu, böğürtlen.

D Vitamini: Balık yağı, tereyağı, yumurta, süt ve ürünleri.

• Madensel maddeler: Süt ve ürünlerinde bol miktarda bulunur.

Hayatın sırrını çevrede aramayın; o, yediğiniz
besinlerde saklıdır.

Adolf Otto Reinhold Windaus

Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi, olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi.

Kanuni Sultan Süleyman

- Vücudumuzun % 70'e yakınının su olduğu unutulmadan günlük hayatımızdan suyu eksik etmemeliyiz. Günlük aktivitelerimiz esnasında kaybettiğimiz suyun bir kısmını yediğimiz besinlerden alıyoruz, kalan kısmını ise günde 1,5 litre su içerek tamamlayabiliriz. (5 su bardağı=1 litre)
- Yeterli düzeyde stres faydalıdır. Ancak, yaşanan tüm değişim ve gelişmeler karşısında, stres yapmamak adına kılını dahi kıpırdatmamak yaşantımızı ne kadar zorlaştırırsa olağandan fazla tepkiler vererek üst düzey stres yaşamak "Keskin sirke küpüne zarar" atasözünde belirtildiği gibi hem ruh hem de vücut sağlımıza zarar vererek yaşantımızı zorlaştırır.
- Düşüncelerinizde ve bakış açınızda yapacağınız küçük farklılıklar, yaşamda fazladan yük taşımanızı önler; yeter ki bunların farkında olun. İşte genel anlamda strese yol açan birkaç örnek:
- Etki alanınızın dışındaki şeyleri değiştirmeye çalışmak: Mesela bir başkasının karakteri. Eğer o kişi değişmek istemiyorsa sizin ne kadar stres yaptığınızın bir önemi yok.
- İşini gereğinden fazla önemsemek: En ufak bir hatayı bile kabullenemeyecek ciddiyette işimizi önemsiyorsak unutmayalım ki o

hatalar hep olacaktır ve bizim stres düzeyimiz de fazlasıyla artacaktır. Makul ölçülerdeki bu hatalar, insani özelliklerdir.

- Hayattan beklentiler ve potansiyel ilişkisi: Ya beklentilerinizi düşüreceksiniz ya da potansiyelinizi artırma yoluna gideceksiniz. Potansiyeli artırmak da bir süreç gerektirir; yüksek bir dağın tepesine ovadan tek bir adımla ulaşamazsınız.

İki şeyin elden gitmeden değerini takdir etmek zordur;

sağlık ve gençlik.

Hz. Ali

Pozitif Yaklaşım Kuralı

- Günlük hayatta herkes birbirini olumlu ya da olumsuz etkiler. Bu etkileşim hangi yönde olursa, tahmin bile edemeyeceğiniz hızda oldukça geniş bir toplumsal alana yayılır. Aynı toplumda yaşadığımız için de bir şekilde gelip bizi bulur.

- Olayların olumlu yanlarını görmeye çalışın ve buna kendinizi alıştırın. Yönünüzü nereye çevirirseniz hayatınızda o fazlalaşacaktır. Bunu, her şeyin olumsuz yanlarını görmeye çalışarak deneyebilirsiniz. Tabii hayatınızı cehenneme çevirmek istiyorsanız.

Güzellik, görenin gözündedir.

Margaret Hungerford

- Olumlu olmaya çalışmak, gerçeklerden kaçmak değildir; ısrarla hayatımızı olmasını istediğimiz hâle getirmeye çabalamaktır.

Gerçek iyimser, problemlerin farkındadır ama çözümleri de bilir, zorlukları görür ama üstesinden gelineceklerine de inanır, olumsuzlukları yakalar ama olumlulukları da vurgular, en kötüye açıktır ama en iyiyi de bekler, şikâyet etmek için nedeni vardır ama gülümsemeyi seçer.

William Arthur Ward

- Kendinizle ilgili olumsuz düşüncelere yer vermeyin. Olumsuz düşünceleriniz, gerçek olmasa dahi bir süre sonra sizin de inanmanızla gerçekleşir. “Ne kadar sakarım” dedikçe gerçek bir sakar bulursunuz aynanın karşısında.

Pozitif düşünmek pozitif sonuçlar üretir.

Norman V. Peale

- Bilinçaltınız gerçeklerin ve hayallerin farkını ayırt edemez. Bu sebeple, olmasını istediğiniz hayatın hayalini kurun. Düşleyin ve bu düş gerçeğe dönüşsün…

Eğer en kötüsü olacakmış gibi davranırsanız, muhtemelen en kötüsü olur. Kendinize bir şeyi yapmamayı söyleyip durmak, büyük bir ihtimalle onu yapmanızla son bulur. Beyinlerimiz “yapma” diyen mesajlara karşı direnç gösterir. Bu yüzden olumlu mesajları daha kolay kabul ederler. Kendinize hata yapmamayı hatırlatmak yerine doğruyu yapmayı öğütleyin. Hatta en iyisi, kendinizi o işi başarırken hayal edin.

Judi James

- Neşeli kişi insanları kendine çeker, pozitif enerji yayar, mutluluk götürür. Sinirli kişi insanları kendinden uzaklaştırır, negatif enerji yayar, mutsuzluk götürür. Tercih sizin…

Değişim Kuralı

- Öğrenmeye, gelişime, değişime, yenilenmeye açık olun.
- Değişim neden gereklidir?

• Yeni şeyler keşfetmenizi sağlar.
• Bugüne kadar yaşadıklarınızdan farklı zevkler tadabilirsiniz.
• Kendinize olan güveniniz artar.
• Monoton ve sıkıcı bir hayattan kurtarır.

• Yenilenmeye açık olduğunuz için hayatta uyanık olmanızı sağlar.

Var olan, türlerin en güçlüsü değildir, en zekisi de.
Hayatta kalan değişime en çok ayak uydurabilendir.

Charles Darwin

- Değişimin başlangıç noktası önemlidir.

Evrende geliştirebileceğinizden emin olabileceğiniz tek bir nokta vardır: Kendiniz.

Aldous Huxley

Değişime hiç kimse karşı değildir, yeter ki ucu kendisine
dokunmasın.

A. Hamdi Tanpınar

Herkes insanlığı değiştirmeyi düşünür ama hiç kimse
önce kendisini değiştirmeyi düşünmez.

Leo Tolstoy

- Etkili bir değişim için:

  - Yapacağınız şeyi, yapmanız gereken zamanda ve yapmanız gereken şekilde yapın.
  - Planlama yapın ve zamanı doğru kullanın.
  - Verdiğiniz kararları ertelemeyin, küçük de olsa bir adım atın.
  - Değişiminizi bilgiyle destekleyerek güçlendirin.
  - Başarısızlık diye bir şey olmadığının bilincinde olun; sizin başarısızlık diye tanımladığınız, sadece o an karşılaştığınız sonuçlardır.
  - Hata yapabileceğiniz gerçeğinin farkında olun. Tecrübelerinizden ders alarak aynı hedefe farklı yollardan ulaşmayı deneyin.
  - Çözüme ve sonuca odaklanın.
  - Gülümseyin… Her şeyin daha kolay olduğunu göreceksiniz.

Başarıya giden yol, istediğiniz sonuçları bilmek,
harekete geçmek ve başarılı oluncaya kadar değişmede
gereken esnekliği göstermektir.

Anthony Robbins

- Doğru bildiğiniz yolda ilerlerken engeller sizi yıldırmasın.

  - Değişim, gelişim, yenilenme ve ilerlemeniz karşısında çevrenizin söyleyecek çok sözü vardır, buna hazırlıklı olun. Ancak ne olursa olsun değişim, ona inanan küçücük bir kıvılcım bulsa dahi zamanın kanatlarında yol alarak randevusuna tam vaktinde ulaşır.

Arkadaşlar, ailemiz, iş arkadaşlarımız hep olduğumuz
gibi kalmamızı isterler. Bu şekilde, kendilerini rahat hissederler, çünkü böylece bizden ne bekleyebileceklerini bilirler. İmajımızdaki herhangi bir gelişme karşısında iş arkadaşlarımız başkalarına kıyasla kendilerini daha kötü hissedebilir. Çünkü biz imaj olarak ilerlersek, onlar geriler. Eleştiri, alay, bizi eski çizgimize getirmek için kullanacakları yöntem olabilir.

Judi James

GENEL

GENEL

Genel Görgü Kuralları

- Samimi, içten ve dürüst olmak her zaman kazandırır. Sahtecilik ve yapmacıklık hemen fark edilir.

- Kaba kuvvet ve şiddet hareketleri görgülü, nazik ve olgun kimselerin yapabileceği şeyler değildir.

- Hasta, sakat ve zor durumda olanlara her türlü koşulda öncelik hakkı tanıyın.

Ben zoraki ve insafsız davranmayı bilmem. Ben kalpleri kırarak değil, kazanarak hükmetmek isterim.

Mustafa Kemal Atatürk

Daima nazik olmaya bak, sevilirsin; kabalığın zararını görmek için kulağının çekilmesini bekleme, o zaman üzüntüden geberirsin.

Macar Atasözü

- “Sigara İçilmez” yasağı olan yerlerde sigara içmemek hem yasa gereğidir hem de diğer insanların haklarına saygı göstermek açısından insanlık görevidir.
- Bu kanuni yasağın kapsamadığı mekânlarda bile -mesela evlerde- içmeyenlerin haklarına saygı gösterilmeli, soludukları hava kendi keyfimizden dolayı kirletilmemelidir.
- Birisine ilaç vermemiz gerektiğinde kutusuyla verilir. El sürülmez.
- Soğan, sarımsak gibi ağız kokusuna neden olabilecek yiyecekler, topluluk içerisinde bulunulacaksa tercih edilmemelidir.
- Öksürerek boğaz temizlemek, burun, kulak karıştırmak, başkalarını rahatsız edici davranışlardır.
- Öksürürken, aksırırken her zaman ağzımızı bir mendille, yoksa elimizle kapatmalıyız.
- Yanınızdaki kişinin kulağına bir şeyler fısıldamak, başkalarını tedirgin edici kaş göz işaretlerinde bulunmak, yine yanınızdakini dürterek başka birini göstermek, hoş karşılanmayan davranışlardır.
- Nerede olursa olsun sıraya, kuyruğa riayet edin. Başkalarının haklarına saygı gösterin.
- Toplu taşıma araçlarında, parklarda, kafelerde gazeteyi yayarak okumayın.

- Kütüphanelerde mümkün olduğunca sessiz çalışarak başkalarını rahatsız etmemek gerekir. Ödünç alınan kitaplar zamanında ve yıpratılmadan getirilmelidir.
- Sizin için maddi veya manevi değeri yüksek olan şeyler ödünç verilmemelidir. Kaybı hâlinde dostluğunuz zedelenebilir.
- Kitap, gazete, dergi veya herhangi bir şey okuyan kişilerin omuz başlarından okumaya çalışmak, yazı yazan bir kimsenin ne yazdığını merak ederek onu rahatsız etmek, hoş karşılanmayan davranışlardır.
- Başkalarının kişisel eşyalarını karıştırmak, mektuplarını açmak, hoş görülemeyecek davranışlardır.
- Ter kokusuyla dolaşmak hem sağlıksız hem de başkalarını rahatsız eden bir davranıştır. Hele ter kokusundan geçici olarak kurtulmak için parfüm, deodorant kullanmak bu kokuyu daha da çekilmez yapacağından asla tercih edilmemelidir.
- Kapı dinlemek, anahtar deliğinden gözetleme yapmak, görgü kurallarına uymadığı gibi olgun ve karakter sahibi bir insanın da yapmayacağı davranışlardır.
- Ödünç alınan eşyalar aynı şekilde ve kararlaştırılan zamanda iade edilmelidir. Ancak ödünç eşyanın başına istenmeyen bir durum gelmişse ya aynısı ya da daha değerlisi temin edilerek ödünç veren kişinin gönlü alınmaya çalışılır.
- Birisiyle konuşurken bir rahatsızlık söz konusu değilse güneş gözlüğü çıkartılmalıdır. Ayrıca kapalı mekânlarda güneş gözlüğü takmak gereksizdir.

- İnsanların karşısında kaşınmak hoş bir davranış değildir.

- Esnerken ağız mutlaka elle kapatılmalıdır.

- Hamile, yaşlı ve hasta kimseyi aşırı heyecanlandıracak, korkutacak haberler vermenin, davranışlarda bulunmanın kişinin sağlığını tehlikeye atacağı unutulmamalıdır.

- Verdiğiniz sözde durun. Güvenilirliğiniz buna bağlı.

Söz verdiğinizde onu yerine getiriniz.

Kuran-ı Kerim

- Borcunuzu vaktinde ve tam olarak ödemeye özen gösterin. Başkalarının yanında borç verdiğiniz kişiden borcunuzu istemek de hoş karşılanmayacak davranışlar arasındadır.

George Washington

ABD'nin ilk Cumhurbaşkanı olan George Washington'un başarılı yaşamının temellerini oluşturduğunu söylediği görgü ve nezaket kurallarından bazıları:

- *Elinden geldiği kadar uğraştığı hâlde, başarı kazanamayan insanı azarlama.*
- *Düşmanın dahi olsa, hiç kimsenin felaketinden memnun olmuş görünme.*
- *Her işi zamanında konuş, başkalarının yanında yavaş konuşma.*
- *Özellikle konuşurken hiç kimseye arkanı dönme; başkalarının üzerinde yazı yazdığı masa veya kürsüyü sallama, hiçbir zaman başkasının üzerine dayanma.*
- *Başkalarının aleyhindeki söylentilere kolay kolay inanma.*
- *Arkadaşını, bildiği bir sırrı sana açıklaması için zorlama.*
- *Yemekte aç gözlülük yapma, masaya dayanma, önüne konan yiyecekleri tenkit etme.*
- *Başkalarının yanında mırıldanma, ayaklarınla veya ellerinle tempo tutma.*
- *Başkaları ayakta dururken oturma, başkaları konuşurken uyuma, susman icap ettiği zaman konuşma, başkaları durduğu takdirde daha ileriye gitme.*
- *Yüksek bir memuriyete sahip olsan bile; yaş, sosyal mevki veya herhangi bir bakımdan seninle denk olanlardan, senin kadar yükselmiş olmasalar bile hürmetini esirgeme.*
- *Doktorlukla alakan yoksa, bir hastayı ziyarete gittiğin vakit doktorluk taslama.*
- *Önemli bir şeyi alaya alma, hiç kimseye kalp kırıcı şakalar yapma, gülünç bir fıkra veya nükte anlattığın vakit ilk önce kendin gülme.*
- *Kimseyi gereksiz iltifatlara boğma, şaka sevmeyenlerle şakalaşma.*

- *Güler yüzlü ol. Fakat ciddi durumlar karşısında yüzünün ifadesi de ciddi olsun.*
- *Vicdan adı verilen ilahi kıvılcımı kalbinde canlı tutmaya gayret et.*

Kadınlar Nerede Önden Gider?

- Merdivenden çıkarken,

- Asansöre binerken,

- Restorandan çıkarken,

- Apartman, ev vb. herhangi bir kapıdan geçerken,

- Taşıtlara binerken kadınlar önden gider.

Doğu Cephesinde Yeni Bir Şeyler Var...

Körfez Savaşı'ndan önceki yıllarda Amerikalı bir kadın gazeteci, kadınlarla erkeklerin toplumdaki yeri konusunda bir yazı dizisi hazırlamak üzere Kuveyt'e gitmişti. Gözlemleri sırasında dikkatini çeken ilk görüntü, kadınların, eşlerinin beş adım gerisinden yürüdükleriydi...

Yıllar sonra aynı gazeteci bir yazı dizisi için yeniden Kuveyt'e gittiğinde bu kez değişik bir görüntüyle karşılaştı; Kuveyt'te şimdi kadınlar önde yürüyorlar, eşleri ise beş adım arkalarından geliyordu...

Amerikalı kadın gazeteci, Kuveyt'te birkaç yıl içinde meydana gelen bu değişikliğe çok şaşırdı ve kadınlardan birine yaklaştı, kendisinin de bir kadın olmasının verdiği coşkuyla sordu:

"Bu gördüklerim inanılmaz bir gelişme" dedi. "Söyler misiniz lütfen, bu değişikliğin nedeni nedir?"

Kuveytli kadın, Amerikalı gazetecinin yüzüne bir süre dik dik baktı, sonra soruyu tek sözcükle yanıtladı:

"Mayınlar..."

"Bütün Dünya" dergisi

Erkekler Nerede Önden Gider?

- Merdivenlerden inerken,
- Asansörden çıkarken,
- Restorana girerken,
- Tiyatro, sinema gibi kalabalık ortamlarda yol açmak amacıyla girerken ve çıkarken,
- Taşıtlardan inerken erkekler önden giderek yanındaki kadına yardım eder.

Not: Geniş merdivenlerde erkekler ve kadınlar yan yana çıkıp inerler.

Kim Nerede Yürür?

Yolda yürürken normal şartlarda;

- Erkek kadının (caddede yürünüyorsa erkek caddeye yakın tarafta olmalıdır), ast üstün, genç yaşlının solundan gider.
- İki kadınla yürüyen erkek ortalarında gider.
- İki erkekle yürüyen kadın ortalarında gider.

Yol Geçiş Hakkı

- Kapı ağzı karşılaşmalarında yol, kapıdan çıkacak olana aittir.
- Karşılıklı iki kişi dar bir yerden geçiyorlar ise birbirlerine sağ boşluğu vererek geçerler.
- Merdivenlerdeki karşılaşmalarda yol vermek gerektiğinde merdivenin dar olan kısmında, dar kısım yoksa duvara yakın olan yerde beklenerek geçiş sağlanır.

- Herhangi bir yerde karşılaşan iki kişi birbirlerine yol geçiş hakkı tanıyorlarsa sözü fazla uzatmadan ikinci davette geçiş yapılmalıdır.
- Başkalarının geçişini engelleyecek yerler olan kapı ağızları, dar koridorlar vb. yerlerde durulmaz, özellikle de buralarda durarak konuşma yapılmaz.

Diogenes

Ünlü filozof Diogenes, dar bir sokaktan geçerken zengin olduğu her hâlinden belli olan biri ile karşılaştı.

Sokaktan geçebilmeleri için ikisinden birinin kenara çekilip yol vermesi gerekiyordu. Zengin olduğu kadar kibirli de görünen adam, "Ben bir serserinin önünden çekilmem" dedi.

Diogenes bu sözlere umursamaz bir tavırla şöyle cevap verdi:

"Fakat ben çekilirim."

Ölçü, her şeyde gereklidir; nezakette ise kaçınılmazdır.

Cenap Şahabettin

Yürekte iyilik, yüzde sevimlilik ne ise, davranışta da nezaket odur.

Voltaire

Sıcaklık, balmumu için ne ise, nezaket de insanlar için o demektir.

Arthur Schopenhauer

KAYNAKÇA

- Alıcı, Akın. *Hayata Yön Veren Sözler.* Epsilon Yayınevi, 2003.
- Alıcı, Akın. *Hayata Yön Veren Öyküler.* Epsilon Yayınevi, 2004.
- Baldrige, Letitia ve Fike, Denise Cavalieri. *Letitia Baldrige's New Manners for New Times: A Complete Guide to Etiquette*. Scribner, 2003.
- Besleyici, Hadi. *Görgü Kuralları*. İnkılâp ve Aka Kitabevleri, 1973.
- Condrill, J. ve B. Bough. *101 İletişim Yolu*. Beyaz Yayınları, 2000.

- Claiborne, Craig. *Elements of Etiquette: A Guide to Table Manners in an Imperfect World*. William Morrow&Co, 1992.
- Çakır, Özlem. *Profesyonel Yaşamda Kişisel İmaj ve Sosyal Yaşam Etiketi*. YKY, 2002.
- d'Assailly, Gisele. *Ages of Elegance; Five Thousand Years of Fashion and Frivolity*. Macdonald&Co, 1968.
- Deniz, Hasan. *En Yeni Görgü Kuralları*. İnkılâp Kitabevi, 1998.
- Dresser, Norine. *Multicultural Manners: New Rules of Etiquette for a Changing Society*. Wiley, 1996.
- Donald, Elsie B. *Debrett's Etiquette and Modern Manners*. Thomas Dunne Books, 1992.
- James, Judi. *Beden Dili-Olumlu İmaj Oluşturma*. Alfa Basım Yayım, 1999.
- Johnson, Dorothea. *The Little Book of Etiquette.* Running Press Book, 1997.
- Kırzıoğlu, Neriman Görgünay Prof. Dr. *Giyim Sanatı ve Kişisel Görünüm.* Gazi Üniversitesi, 1992.
- O'Rourke, P. J. *Modern Manners: An Etiquette Book for Rude People.* Atlantic Monthly Press, 1990.
- Phillips, Linda Fogg ve Fogg, BJ Ph.D. *Facebook for Parents: Answers to the Top 25 Questions*. Captology Media, 2010.
- Purdy, Charles. *Urban Etiquette: Marvelous Manners for the Modern Metropolis*. Wildcat Canyon Press, 2004.
- Roterodamus, Desiderius Erasmus. *De Civilitate Morum Puerilium*. Preface Publishing, 1530.
- Stewart, Marjabelle Young. *The New Etiquette: Real Manners for Real People in Real Situations-An A-to-Z Guide*. St. Martin's Griffin, 1997.
- Tesauro, Jason ve Mollod, Phineas. *The Modern Gentleman: A Guide to Essential Manners Savvy & Vice*. Ten Speed Press, 2002.
- *Türkçe Sözlük*, Türk Dil Kurumu Yayınları, 1998.
- Ünlütürk, Alptekin. *Sosyal Davranış Kuralları ve Protokol*. Dost Kitabevi Yayınları, 2000.
- Young, John H. *A Guide to the Manners, Etiquette, and Deportment of the Most Refined Society*. The Lyons Press, 2001.

YAZARIN DİĞER KİTAPLARI





KİŞİSEL GELİŞİM SERİMİZDEN

- 26. KİLOMETRE / Cengiz Alkış
- ŞU HORTUMLU DÜNYADA FİL YALNIZ BİR HAYVANDIR / Ahmet Şerif İzgören
- BİR DAKİKA HAYATINIZI DEĞİŞTİREBİLİR / Steve Goodier

• AVCUNUZDAKİ KELEBEK / Ahmet Şerif İzgören
• ÇIĞLIĞIN GÜCÜ / Ala Elcircevi
• HAYAT GÜLÜMSERSEN GÜLÜMSER SANA / Gözde Akkılıç
• SÜPERMEN VE UĞUR BÖCEĞİ / Ahmet Şerif İzgören
• HIDIR KİŞİSEL GELİŞİYOR / Ahmet Şerif İzgören
• AİLE İÇİ ŞİDDET / Aliye Mavili Aktaş
• OLUMLU SÖZCÜKLER ETKİLİ SONUÇLAR / Hal Urban
• YABANCI DİL NASIL ÖĞRENİLMEZ? / Dr. Ali Işık
• İYİ Kİ FARKLIYIZ / Özden Aslan
• VE BİRDEN MUCİT ORTAYA ÇIKIVERDİ - TRIZ / Genrich Altshuller
• KELİMENÜ / Hakan Yaman
• DAHA MUTLU YAŞAMAK / Dr. Tal Ben-Shahar
• SINAVA GİTTİM GELECEĞİM / Z. Polat Koyuncu
• SEN DÜNYAYA BİR ARMAĞANSIN / Serkan Duru
• ŞÜKÜR DEFTERİ / Meral Ceylan
• BEN KİM, KONUŞMAK KİM? / Hakan Urgancı
• FİLİZ, NERDESİN? / Ahmet İnam
• BENİ HEYECANLANDIRIYORSUN SBS / Bora Serhat Çelik
• ZOR İNSANLARLA ZORLANMADAN BAŞ ETMEK / Özden Aslan
• FELSEFE, YELKEN VE CAZ / Asiye Koray Bendon
• TEMSİLCİ / Murat Çokyiğit
• SÜPERMEN TÜRK OLSAYDI PELERİNİNİ ANNESİ BAĞLARDI / Ahmet Şerif İzgören
• GİZEMLİ GÜÇ HİPNOZ / Vural Okur
• YETENEK DEDİĞİN NEDİR Kİ? / Geoff Colvin
• GELECEĞE YÖN VEREN SÖZLER / Akın Alıcı
• TARİHE GEÇEN HAZIRCEVAPLAR / Akın Alıcı
• YENİ GÖRGÜ KURALLARI / Akın Alıcı

İŞ VE YÖNETİM SERİMİZDEN

• YENİ İŞİMİZ DIŞ TİCARET / Hakan Akın
• DİKKAT VÜCUDUNUZ KONUŞUYOR / Ahmet Şerif Şzgören
• İŞ YAŞAMINDA 100 KANGURU / Ahmet Şerif İzgören
• GELECEĞİN ORGANİZASYONUNU YARATMAK / Ahmet Şerif İzgören
• FİNANSÇI OLMAYANLAR İÇİN FİNANS / Dr. Hakan Özerol

- DIŞ TİCARETTE ALTERNATİF PARA KAZANMA YOLLARI / Hakan Akın
- BÜTÜN PAZARLAMACILAR YALANCIDIR / Seth Godin
- EŞİKALTI BÜYÜCÜLERİ / Ahmet Şerif İzgören
- BİR İNSAN KAYNAKLARI MASALI / Özden Aslan
- SİLKELENEN KERİZ OLMAYIN! / Dr. Hakan Özerol
- FOREX PİYASASI / Mutlu Meydan
- MOKS / Ahmet Şerif İzgören
- İŞTE MÜLAKAT / Mehmet Erkan & Oğuz Erdoğan
- KRİZ GELİYORUM DER! / Dr. Hakan Özerol
- DIŞ TİCARET DESTEKLERİ / Hakan Akın
- BÜYÜK OLMA MUHTEŞEM OL / Şafak Altun
- POPÜLER EKONOMİ MASALLARI / Şafak Altun
- KÖFTE ÜSTÜ KREM ŞANTİ / Seth Godin
- MARKADAN PATENTE / Zekeriya Baştürk
- SIFIRA SIFIR, ELDE VAR MOBİNG / Çağlar Çabuk
- YAŞAMI SINIFA TAŞIMAK / Banu Özdemir
- ÖNCÜ GİRİŞİMCİLER / Şafak Altun
- POZİTİF YÖNETİM / İdil Türkmenoğlu
- İMAJINIZI NASIL ALIRSINIZ? / Suna Kabadayı
- KOÇLUK VE 4. BOYUT / Çağlar Çabuk
- ÖĞRETMENLER İÇİN BEDEN DİLİ / Çağlayan Babacan
- İŞTE ZOR İNSANLAR / Özden Aslan
- DELİK JETON / Banu Akın
- DOĞANIN İNOVASYONU / Şafak Altun
- DAVRANIŞSAL FİNANS / Dr. Hakan Özerol

ELMA ÇOCUK

İZGÖREN YAYINLARI

- UÇAN HALI BABAM/ Ahmet Şerif İzgören
- NAZİK ANNE'DEN DERSLER / Nazik Erik
- KARINCA KIRK OLUNCA / Ahmet Nacar

- BİR TÜRK ZABİTİNİN ANILARI / Ahmet Şerif İzgören
- SARI SİYAH / Ahmet Nacar & Ahmet Şerif İzgören
- FUTBOLUN BUKALEMUNLARI / Tarkan Kaynar
- ÜSTÜN DÖKMEN'LE NEHİRDE / Bircan Kırlangıç Şimşek
- 40'ININ DA KULPU KIRIK 40 TÜRK / Ahmet Şerif İzgören
- İLKLERİ GERÇEKLEŞTİREN YENİLİKÇİ PROFESÖR OĞUZ MANAS / Tuğba Yıldırım
- HAYALDEN ÖTE / Faik Byrns
- CUMHURİYET'LE BÜYÜYEN KADIN: NERİMAN SAMURÇAY / Bircan Kırlangıç Şimşek